

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS
DI SEKOLAH AMAN BENCANA MI NEGERI 2 BANTUL DAN
SD NEGERI 003 BALIKPAPAN TAHUN 2019/2020**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :
Ika Setya Pratiwi
NIM. 16601241108

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS
DI SEKOLAH AMAN BENCANA MI NEGERI 2 BANTUL DAN
SD NEGERI 003 BALIKPAPAN TAHUN 2019/2020**

Oleh:

Ika Setya Pratiwi
NIM. 16601241108

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada sekolah aman bencana siswa kelas atas MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode komparatif. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas atas MI Negeri 2 Bantul yang berjumlah 105 siswa dan seluruh siswa kelas atas SD Negeri 003 Balikpapan yang berjumlah 102 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, dengan sampel kelas atas MI Negeri 2 Bantul sebanyak 65 siswa dan kelas atas SD Negeri 003 Balikpapan sebanyak 87 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun. Teknik analisis menggunakan analisis uji-t dua sampel berhubungan melalui uji prasyarat, normalitas, dan homogenitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan. Berdasarkan hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 7,664 dan t tabel (df 150;5%) 1,655 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 7,664 > t tabel 1,655, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa MI Negeri 2 Bantul dengan rata-rata 12,40 lebih baik daripada siswa SD Negeri 003 Balikpapan dengan rata-rata 9,93, maka siswa MI Negeri 2 Bantul memiliki kemungkinan kesiapsiagaan fisik dalam menghadapi bencana lebih baik daripada siswa SD Negeri 003 Balikpapan.

Kata Kunci : *Kebugaran Jasmani, Sekolah Aman Bencana*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ika Setya Pratiwi
NIM : 16601241108
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul : Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di
Sekolah Aman Bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri
003 Balikpapan Tahun 2019/2020

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 25 Februari 2020

Yang menyatakan,



Ika Setya Pratiwi
NIM. 16601241108

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS
DI SEKOLAH AMAN BENCANA MI NEGERI 2 BANTUL DAN
SD NEGERI 003 BALIKPAPAN TAHUN 2019/2020**

Disusun Oleh:

Ika Setya Pratiwi

NIM 16601241108

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 25 Februari 2020

Mengetahui,
Sekretaris Jurusan POR



Dr. Komarudin, M.A.
NIP. 19740928 200312 1 002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Saryono, S.Pd. Jas., M.Or.
NIP. 19811021 200604 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS DI SEKOLAH AMAN BENCANA MI NEGERI 2 BANTUL DAN SD NEGERI 003 BALIKPAPAN TAHUN 2019/2020

Disusun oleh:

Ika Setya Pratiwi
NIM.16601241108

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 6 Maret 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Saryono, S.Pd.Jas., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		19/3 - 2020
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. Sekertaris Penguji		19/3 - 2020
Soni Nopembri, Ph.D Penguji 1		16/3 - 2020

Yogyakarta, 6 Maret 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO

1. Rasah mlayu, mlaku wae sing penting ajeg (penulis).
2. Inna ma'al 'usri yusroo. (Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, QS. Asy-Syarh: 5-6).
3. Senyum adalah sebuah cara sederhana untuk menikmati hidup. (Zhein Riyan)
4. *Live with passion today and everyday.* (Hiduplah penuh semangat untuk hari ini dan setiap hari).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran serta kekuatan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Saya persembahkan karya ini untuk:

1. Orang tua saya tercinta yaitu Bapak Samiyo Riyadi dan Ibu Suprapti, yang telah merawat, mendidik, mendukung, dan tak hentinya mendoakan saya selama ini.
2. Adik kembar saya, Irmalia Leony Praditasari dan Amalia Leony Praditasari yang selalu memberikan bantuan dan semangat, semoga awal dari kesuksesan saya ini dapat membanggakan kalian.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul **“Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di Sekolah Aman Bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan Tahun 2019/2020”** dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

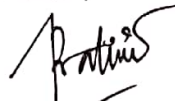
1. Bapak Saryono, S.Pd. Jas., M.Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Drs. Amat Komari M.Si., selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah membimbing saya.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M. Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memeberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa M. Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.

6. Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan dan nilai-nilai kehidupan untuk penulis.
7. Kepala sekolah, guru, dan staff MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan yang telah memberikan bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 25 Februari 2020

Penulis,



Ika Setya Pratiwi
NIM. 1660124108

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Kebugaran Jasmani	9
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	9
b. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	11
c. Komponen Kebugaran Jasmani.....	14
2. Bencana.....	17
a. Gempa Bumi.....	20
b. Kebakaran Hutan dan Lahan	23
3. Kesiapsiagaan Bencana	26
4. Karakteristik Siswa SD Usia 10-12 Tahun	29
a. Karakteristik Siswa MI Negeri 2 Bantul	32
b. Karakteristik Siswa SD Negeri 003 Balikpapan	33
5. Tes Kebugaran Jasmani	34
a. <i>Balke Test</i>	35
b. <i>Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Test (ACSPFT)</i>	36
c. <i>Harvard Step Test</i>	36
d. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	38

	Halaman
B. Kajian Penelitian yang Relevan	39
C. Krangka Berfikir	41
D. Hipotesis Penelitian	43
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian	44
D. Definisi Operasional Penelitian	46
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	48
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	51
G. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	54
1. Deskripsi Data Penelitian	54
2. Hasil Uji Prasyarat	55
B. Hasil Uji Hipotesis	56
C. Pembahasan	58
D. Keterbatasan Penelitian	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	65
B. Implikasi	65
C. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN-LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data sampel siswa kelas Atas di Sekolah Aman Bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan	45
Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10 – 12 Tahun Putera.	50
Tabel 3. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10 – 12 Tahun Puteri.....	50
Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10 – 12 Tahun Pa/Pi.....	50
Tabel 5. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di Sekolah Aman Bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan	54
Tabel 6. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di Sekolah Aman Bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan	55
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	56
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	56
Tabel 9. Hasil Analisis Uji-t Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di Sekolah Aman Bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di Sekolah Aman Bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan.....	55
Gambar 2. Pemanasan	102
Gambar 3. Penjelasan TKJL.....	102
Gambar 4. Lari 40 meter	102
Gambar 5. Gantung Siku Tekuk.....	103
Gambar 6. Baring Duduk 30 Detik	103
Gambar 7. Loncat Tegak.....	103
Gambar 8. Lari 600 Meter.....	104
Gambar 9. SD Negeri 003 Balikpapan.....	104
Gambar 10. MI Negeri 2 Bantul	104
Gambar 11. Bersama Guru SD Negeri 003 Balikpapan	105
Gambar 12. Bersama Guru MI Negeri 2 Bantul	105

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Surat Pengantar/Izin Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia	72
Lampiran 2. Surat Permohonan Surat Pengantar/Izin Badan Nasional Penanggulangan Bencana Republik Indonesia	73
Lampiran 3. Surat Permohonan Surat Pengantar/Izin Kementerian Agama Republik Indonesia.....	74
Lampiran 4. Permohonan Surat Rekomendasi untuk Badan Nasional Penanggulangan Bencana Republik Indonesia	75
Lampiran 5. Rekomendasi Sekolah dari Badan Nasional Penanggulangan Bencana Republik Indonesia	76
Lampiran 6. Surat Permohonan Audiensi dan Pengumpulan Data Badan Penanggulangan Bencana Daerah DIY	77
Lampiran 7. Surat Permohonan Audiensi dan Pengumpulan Data Dinas Pendidikan DIY	78
Lampiran 8. Surat Permohonan Izin dan Kerjasama Penelitian SD N 3 Balikpapan Kota	79
Lampiran 9. Surat Permohonan Izin dan Kerjasama Penelitian MI Negeri 2 Bantul	80
Lampiran 10. Surat Tugas Penelitian SD N 3 Balikpapan Kota	81
Lampiran 11. Surat Tugas Penelitian MI Negeri 2 Bantul.....	82
Lampiran 12. Petunjuk dan Pelaksanaan TKJI usia 10-12 tahun.....	83
Lampiran 13. Formulir TKJI.....	92
Lampiran 14. Daftar Siswa SD Negeri 003 Balikpapan	93
Lampiran 15. Daftar Siswa MI Negeri 2 Bantul	98
Lampiran 16. Dokumentasi.....	102

	Halaman
Lampiran 17. Deskriptif Statistik.....	106
Lampiran 18. Uji Normalitas dan Homogenitas	107
Lampiran 19. Uji t.....	108
Lampiran 20. Tabel t.....	109
Lampiran 21. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	110

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga (PJOK) merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap peserta didik, agar mereka dapat belajar bergerak, dan belajar melalui gerak, serta berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rohani. Dalam proses pembelajaran penjas di sekolah, siswa merupakan subjek dan sekaligus merupakan titik sentral yang harus mendapatkan perhatian sungguh-sungguh. Pendidikan jasmani sebenarnya adalah keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental-emosional-spiritual-sosial), serta pembiasaan hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Banyak orang melakukan aktivitas jasmani yang diwujudkan dalam bentuk olahraga namun hampir semua kadang tidak memahami tentang manfaatnya. Siswa melakukan olahraga maupun permainan hanya untuk memperoleh kesenangan, sehingga dalam melakukan olahraga tidak sesuai dengan program latihan yang baik.

Dalam sudut pandang pendidikan kebugaran jasmani melalui pembelajaran jasmani (Penjas) di sekolah merupakan bagian integral dari pendidikan, sehingga tujuan Penjas selama ini diperoleh siswa di sekolah harus sejalan dengan pendidikan nasional. Tujuan PJOK adalah membantu siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keadaan yang sehat. Kebugaran jasmani merupakan hal yang penting bagi seseorang, maka hendaknya dapat diterapkan sejak dini, baik dalam kegiatan formal maupun non formal. Dengan kebugaran jasmani yang baik,

siswa diharapkan dapat belajar dengan baik dan memiliki derajat kesehatan yang lebih tinggi, sehingga pada saatnya nanti dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang lebih baik.

Kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap dalam menerima materi yang diberikan oleh guru. Kebugaran jasmani atau kondisi fisik pelajar yang baik akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Artinya tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan atau kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktivitas belajar), yang merupakan kewajiban siswa tiap harinya. Pemantauan perkembangan kebugaran jasmani juga sangat penting untuk dilakukan, karena hasil pemantauan ini dapat dipakai sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk meningkatkan perkembangan kebugaran jasmaninya. Selain itu, hasil tes juga dapat digunakan sebagai alat evaluasi bagi guru untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran jasmani oleh guru pendidikan jasmani di sekolah.

Secara umum tujuan kebugaran jasmani telah diuraikan diatas, tetapi dalam penelitian ini mempunyai tujuan secara khusus. Kebugaran jasmani disini bertujuan untuk mempersiapkan kemampuan secara fisik guna menghadapi suatu keadaan darurat dalam hal ini adalah suatu bencana. Penting dalam mempersiapkan kemampuan secara fisik dalam menghadapi suatu bencana. Tidak hanya persiapan secara psikis saja tetapi fisik juga sangatlah penting dalam menghadapi bencana. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, dengan kemampuan fisik

yang baik maka diharapkan dapat mempertahankan hidup lebih lama daripada yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui PJOK di sekolah maupun menggunakan bentuk latihan yang lainnya.

Sekolah Dasar (SD) menjadi salah satu usaha pemerintah melalui pendidikan formal dalam rangka mewujudkan peningkatan kebugaran jasmani anak sejak dini. Berdasarkan hal tersebut maka pendidikan jasmani di lingkungan SD harus benar-benar mendapat perhatian yang intensif. Hal ini perlu dilakukan karena status kebugaran jasmani yang baik pada siswa SD merupakan modal awal pencapaian status kebugaran jasmani selanjutnya, karena siswa siswi SD juga masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Berdasarkan hal tersebut maka pendidikan jasmani di SD selain bertujuan memperbaiki status kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, diharapkan juga mampu membantu pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Madrasah Ibtidaiyah (MI) Negeri 2 Bantul sebagai sekolah aman bencana beralamat di JL. Imogiri Siluk Km.3, Kebonagung, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. MI Negeri 2 Bantul merupakan sekolah dasar di Imogiri yang sudah terakreditasi A. Lingkungan sekolah berada di daerah pedesaan, dimana sebagian besar orang tua siswa berprofesi sebagai petani. Rata-rata siswa yang sekolah di MI Negeri 2 Bantul jarak rumah dengan sekolah cukup dekat. Sebagian besar siswa memilih untuk berjalan kaki maupun bersepeda untuk akses menuju sekolah. Siswa MI Negeri 2 Bantul memiliki kebiasaan bermain bersama teman-teman sepulang sekolah dengan permainan tradisional,

selain itu juga membantu orang tua di sawah atau dalam membantu pekerjaan di rumah. Berbeda dengan SD Negeri 003 Balikpapan sebagai sekolah aman bencana beralamat di Jl. Jend. A. Yani RT49, Gunungsari Ilir, Kecamatan Balikpapan Tengah, Kota Balikpapan, Provinsi Kalimantan Timur. SD Negeri 003 Balikpapan merupakan sekolah dasar di Kota Balikpapan dengan akreditasi A. Lingkungan sekolah berada di daerah perkotaan, dimana sebagian besar orang tua siswa berprofesi sebagai pegawai kantoran. Rata-rata siswa yang sekolah di SD Negeri 003 Balikpapan jarak rumah dengan sekolah cukup jauh, tetapi masih ada yang berjarak dekat. Sebagian besar siswa berangkat ke sekolah dengan naik kendaraan bermotor diantarkan oleh orang tua siswa, tetapi juga terdapat siswa yang berangkat sekolah menggunakan sepeda bagi yang rumahnya berjarak dekat dengan sekolah. Siswa SD Negeri 003 Balikpapan memiliki kebiasaan sepulang sekolah hanya dengan bermain di rumah, seperti halnya menonton televisi dan bermain gadget. Tetapi juga terdapat siswa yang memiliki kebiasaan mengerjakan PR setelah pulang sekolah.

Melalui MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan sebagai sekolah aman bencana maka seharusnya mempersiapkan kesiapan secara fisik melalui kebugaran jasmani untuk menghadapi suatu keadaan darurat. Kesiapsiagaan secara fisik dapat diajarkan melalui PJOK yang dilaksanakan di sekolah. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa maka terdapat suatu tes untuk mengukur tingkat kebugaran siswa dengan yang disebut Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen/alat tes yang

berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu: 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. TKJI digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani anak Indonesia (sesuai kelompok usia masing-masing). Dalam penelitian ini akan menggunakan kelompok usia 10-12 tahun, karena menggunakan pengambilan data pada kelas atas tingkat SD. Peneliti memilih kelompok usia sekolah dasar dalam pengambilan data dikarenakan pada usia sekolah dasar baik untuk diajarkan kesiapsiagaan sejak dini. Melalui pemberian pengetahuan anak tidaklah cukup untuk banyak memahami maka dengan cara langsung untuk diajarkan melalui aktivitas gerak dengan melibatkan keterampilan dan fisiknya yang kemudian dapat diukur langsung menggunakan TKJI siswa dalam menghadapi kesiapsiagaan untuk keadaan darurat.

Sebelumnya MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan belum pernah menguji tingkat kebugaran siswa menggunakan TKJI, maka dari itu hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai data/sumber informasi bagi guru PJOK. Selain itu dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui seberapa baik tingkat kebugaran siswa yang dimiliki pada daerah rawan bencana guna untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi keadaan darurat yang mungkin akan dihadapi.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka perlu dilakukan penelitian ini untuk mengetahui tingkat perbedaan kebugaran jasmani kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan tahun 2019/2020.

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan penelitian yang penulis ajukan ini dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut:

1. Belum adanya pendidikan kesiapsiagaan bencana siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan.
2. Belum diketahui TKJI siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan.
3. Belum diketahui manakah tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik antara siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul atau SD Negeri 003 Balikpapan?
4. Belum diketahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan yang dibahas pada penelitian ini tidak terlalu luas, maka masalah dibatasi dengan perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan tahun 2019/2020.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini perlu dibuat rumusan permasalahan. Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan?

2. Manakah tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik antara siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul atau SD Negeri 003 Balikpapan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan.
2. Tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik antara siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul atau SD Negeri 003 Balikpapan.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Peneliti
 - a. Kegiatan penelitian akan melahirkan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh dibangku kuliah.
 - b. Dengan kegiatan penelitian ini, peneliti mendapat jawaban yang konkrit tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian ini.
2. Bagi Peneliti Lain
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi dan referensi dalam penelitian yang berhubungan dengan variabel sejenis.

b. Sebagai dasar penelitian lebih lanjut.

3. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah adalah dapat mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga dapat membantu guru pendidikan jasmani dalam memberikan wacana pada siswa bahwa dengan banyak aktivitas akan dapat memperbaiki tingkat kebugaran jasmaninya.

4. Bagi Masyarakat

Skripsi ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi masyarakat yang membaca.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Meskipun kata kebugaran dan kesegaran selalu dipakai secara bergantian namun secara terminologi keduanya mengandung makna yang sama, dalam bahasa lain juga dikenal dengan *fitness*. Salah satu definisi kebugaran atau *fitness* berdasarkan pendapat *Committee on Exercise* dari *American Heart Association* (dalam Janata 2018), adalah kapasitas tubuh secara umum dalam menghadapi kerja fisik baik dalam posisi bergerak maupun duduk dengan aman dan efektif dan masih dapat memenuhi fungsinya dalam keluarga maupun masyarakat, serta dapat menikmati kegiatan rekreasi pilihannya tanpa merasa kelelahan.

Berdasarkan pendapat Nurhasan (2005: 1), kebugaran jasmani merupakan bagian dari *total fitness*. *Total fitness* yang mencakup berbagai komponen, antara lain: *anatomical fitness*, *physiological fitness*, dan *psychological fitness*. *Anatomical fitness* yaitu kondisi yang sangat sukar untuk dikembangkan, karena pengembangannya harus dimulai sejak masa pertumbuhan anak-anak. *Physiological fitness* yang memiliki arti kemampuan organ tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya, yang berguna mengatasi keadaan lingkungan atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot secara cukup efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, dan telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya. Sedangkan *psychological*

fitness merupakan kemampuan seseorang yang menggambarkan mengenai stabilitas keadaan emosinya yang berguna untuk mengatasi masalah-masalah setiap hari dari lingkungannya dan atau kemampuan untuk mengatasi gangguan emosi yang timbul secara mendadak, misalnya menerima berita duka dari anggota keluarganya.

Berdasarkan pendapat Suharjana (2013: 3), bahwa kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Howley & Frank dalam Suharjana (2013: 2-3), mendefinisikan *Physical Fitness is optimal physical quality of life, including obtaining criterion levels of physical fitness test scores, and low risk of developing health problem*. Dalam konteks sederhana kebugaran dapat diartikan sebagai kemampuan fisik yang optimal dalam hidup seseorang, dengan ditandai oleh pencapaian nilai tes kebugaran jasmani dalam tingkat tertentu, dan terhindarkan dari masalah-masalah kesehatan. Berdasarkan pendapat Muhajir (2014: 101) menyatakan bahwa kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa melakukan kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk mengisi waktu luang melakukan kegiatan-kegiatan yang sifatnya mendadak. Selaras dengan pendapat diatas, Wiarto (2015: 55) kebugaran jasmani adalah kesanggupan atau kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

b. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri dan dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani menurut Wiarto (2015: 59) adalah sebagai berikut:

1) Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,81% - 1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

2) Jenis kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

3) Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin (sel darah merah), dan serat otot.

4) Makanan

Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat 60-70%. Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

5) Rokok

Kadar CO yang terhirup akan mengurangi nilai VO_2 maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan. Selain itu nikotin yang ada dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

Selaras dengan pendapat diatas, Suharjana (2013: 9-10), berpendapat bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut:

1) Usia

Setiap tingkatan umur mempunyai kaitan erat dengan tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Selanjutnya akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh kira-

kira sebesar 1 % tiap tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini hanya akan terjadi sebesar 0.1%.

2) Jenis Kelamin

Tingkat kebugaran jasmani pada laki-laki biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani pada perempuan. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan perempuan. Sampai pada masa pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

3) Genetik

Genetik berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin (sel darah merah), dan otot.

4) Makanan

Manusia memerlukan energi untuk melakukan aktivitas setiap harinya. Energi dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.

5) Istirahat secara teratur

Istirahat dibutuhkan manusia untuk *recovery*, sehingga dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat digunakan tubuh untuk membuang asam laktat, sehingga tubuh kembali segar. Istirahat yang baik bagi orang dewasa adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari, sedangkan untuk anak-anak dalam masa pertumbuhan bisa sampai 10 jam setiap hari.

6) Berolahraga secara rutin

Olahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran. Olahraga mempunyai multi manfaat antara lain: dapat meningkatkan kebugaran jasmani, dapat membuat orang tahan terhadap stress, dan dapat menambah percaya diri.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pengaruh kebugaran jasmani antara lain umur, jenis kelamin, generik, makanan, rokok, istirahat secara teratur, dan berolahraga secara rutin.

c. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks. Kebugaran jasmani seseorang tidak hanya dicapai dengan aktivitas fisik yang dilakukan seseorang, tetapi kebugaran jasmani mempunyai beberapa aspek agar semua komponen kebugaran jasmani terpenuhi. Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik pasti akan mempunyai kualitas kesehatan yang baik dan kecerdasan emosional yang stabil. Maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang saling terkait antara yang satu dengan yang lain dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula.

Berdasarkan pendapat Muhajir (2014: 101) komponen kebugaran jasmani dibedakan menjadi dua bagian, yaitu:

- 1) Berkaitan dengan kesehatan (*health related fitness*) antara lain: daya tahan jantung dan paru, komposisi tubuh, fleksibilitas, kekuatan, dan daya tahan otot (*muscular*).
- 2) Berkaitan dengan keterampilan (*skill related fitness*) antara lain: daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi gerak, kecepatan reaksi, dan keseimbangan.

Selaras dengan pendapat diatas, Wahjoedi (2001: 59-61) juga mengklasifikasikan kebugaran jasmani menjadi dua yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak.

- 1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi, daya tahan jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Komponen-komponen tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:
 - a) Daya tahan jantung-paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kekalahan berarti.
 - b) Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu.

- c) Kekuatan otot adalah tenaga atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot-otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
 - d) Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk memaksimalkan/ mengulur sendi dan otot.
 - e) Komposisi tubuh (*body composition*) digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri dari masa otot, tulang, dan organ-organ tubuh. Sedangkan berat badan lemak dinyatakan dalam berat badan total.
- 2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*) meliputi kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi.
- a) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk berpindah tempat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
 - b) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah waktu yang diperlukan untuk memberi respon kinetik setelah menerima rangsangan. Rangsangan dapat berupa pendengaran, penglihatan, sentuhan, maupun gabungan antara ketiganya.
 - c) Daya ledak (*power*) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif.
 - d) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

- e) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan pada saat bergerak maupun diam.
- f) Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan tubuh untuk menggerakkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.
- g) Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat, dan efisien.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi dua klasifikasi yaitu yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan adalah daya tahan jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan adalah kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi.

2. Bencana

Banyak pengertian atau definisi tentang bencana yang pada umumnya merefleksikan karakteristik tentang gangguan terhadap pola hidup manusia, dampak bencana bagi manusia, dampak terhadap struktur sosial, kerusakan pada aspek sistem pemerintahan, bangunan, dan lain-lain serta kebutuhan masyarakat yang diakibatkan oleh bencana. Definisi bencana menurut WHO, adalah setiap kejadian yang menyebabkan kerusakan, gangguan ekologis, hilangnya nyawa manusia atau memburuknya derajat kesehatan atau pelayanan kesehatan pada skala tertentu yang memerlukan respon dari luar masyarakat atau wilayah yang terkena.

Sedangkan menurut Departemen Kesehatan RI, bencana adalah peristiwa/kejadian pada suatu daerah yang mengakibatkan kerusakan ekologi, kerugian kehidupan manusia serta memburuknya kesehatan dan pelayanan kesehatan yang bermakna sehingga memerlukan bantuan luar biasa dari pihak luar. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana pada pasal 1 menjelaskan bahwa bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam dan/atau faktor non alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis.

Berdasarkan Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), bencana alam adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang disebabkan oleh alam antara lain berupa gempa bumi, tsunami, gunung meletus, banjir, kekeringan, angin topan, dan tanah longsor. Berikut beberapa istilah tersebut berdasarkan UU No. 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana:

- a. Risiko bencana adalah potensi kerugian yang ditimbulkan akibat bencana pada suatu wilayah dan kurun waktu tertentu yang dapat berupa kematian, luka, sakit, jiwa terancam, hilangnya rasa aman, mengungsi, kerusakan atau kehilangan harta, dan gangguan kegiatan masyarakat.
- b. Kerawanan adalah kondisi atau karakteristik geologis, hidrologis, klimatologis, geografis, sosial, budaya, politik, ekonomi, dan teknologi pada suatu wilayah untuk jangka waktu tertentu yang mengurangi kemampuan

mencegah, meredam, mencapai kesiapan, dan mengurangi kemampuan untuk menanggapi dampak buruk bahaya tertentu.

- c. Bahaya adalah suatu kejadian atau peristiwa yang bisa menimbulkan bencana. Bahaya juga merupakan suatu fenomena kejadian fisik yang potensial merusak atau aktivitas manusia yang kemungkinan dapat mengakibatkan terjadinya korban, kerusakan kepemilikan, kehancuran sosial ekonomi, atau degradasi lingkungan.
- d. Kerentanan (*vulnerability*) adalah kondisi suatu masyarakat yang menyebabkan menjadi lemah dalam menghadapi bencana.

Dapat disimpulkan bahwa bencana adalah suatu kejadian atau peristiwa secara tiba-tiba yang tidak dapat diatasi oleh masyarakat dan dapat menimbulkan korban jiwa, kerusakan, dan kerugian yang disebabkan oleh alam, manusia, dan atau keduanya. Berdasarkan Undang-undang Nomor 24 Tahun 2007 pasal 1 tentang Penanggulangan Bencana, bencana dibagi menjadi 3 macam yaitu:

- a. Bencana Alam

Bencana alam merupakan bencana yang disebabkan oleh peristiwa alam, seperti gempa bumi, tsunami, gunung meletus, banjir, angin topan, kekeringan, dan tanah longsor.

- b. Bencana Non Alam

Bencana non alam adalah bencana yang disebabkan oleh peristiwa yang bukan dari alam, yaitu gagal teknologi, gagal modernisasi, epidemi, kecelakaan industri, kecelakaan transportasi, dan wabah penyakit.

c. **Bencana Sosial**

Bencana sosial adalah bencana yang diakibatkan oleh ulah manusia, seperti konflik sosial antar kelompok atau antar komunitas masyarakat dan teror.

Berdasarkan uraian diatas mengenai definisi bencana, Indonesia merupakan suatu negara kepulauan yang rawan akan terjadinya bencana. Sudah banyak bencana yang terjadi di Indonesia dengan tingkat yang cukup besar, seperti yang sering terjadi di Pulau Jawa yaitu adanya bencana gempa bumi dan kebakaran hutan dan lahan di Pulau Kalimantan. Yogyakarta merupakan daerah rawan bencana gempa bumi karena terletak pada jalur subduksi lempeng, yaitu Lempeng Indo – Australia yang menyusup di bawah Lempeng Eurasia. daerah rawan bencana di wilayah Yogyakarta yang menjadi sorotan BNPB terkait tabel Indeks Rawan Bencana Indonesia (IRBI) Kabupaten Bantul menduduki peringkat ke-3 nasional dalam daerah rawan bencana gempa bumi dengan skor indeks rawan 68 dengan kelas rawan kategori tinggi. Selain Yogyakarta, pulau besar Kalimantan khususnya pada Kalimantan Timur yang menjadi sorotan BNPB terkait daerah rawan bencana kebakaran hutan dan lahan khususnya Kota Balikpapan menduduki peringkat ke-4 nasional dalam daerah rawan bencana kebakaran hutan dengan skor indeks rawan 21 dengan kelas rawan kategori tinggi (BNPB, 2011).

a. **Gempa Bumi**

Gempa bumi sebagai salah satu bencana alam yang ada di Indonesia merupakan bencana yang rutin menerpa luas wilayah di Indonesia setiap harinya. Berdasarkan Fadhli (2019:49) gempa bumi memiliki dua kata berbeda yaitu gempa yang artinya getaran atau guncangan, dan bumi yang artinya planet bumi atau

tempat tinggal kita. bila disatukan maka gempa bumi memiliki arti sebuah getaran yang terjadi di muka bumi dengan adanya sebab tertentu atau guncangan yang terjadi di permukaan bumi yang disebabkan oleh adanya gelombang seismik. Pada umumnya gempa bumi terjadi akibat adanya pergeseran kerak bumi dari dasar bumi dan bisa juga terjadi karena letusan gunung berapi.

Berdasarkan Fadhli (2019:52-53) terdapat beberapa jenis gempa bumi, antara lain:

1) Gempa Bumi Tektonik (*Tectonic Earthquake*)

Gempa bumi tektonik yaitu gempa bumi yang disebabkan oleh adanya aktivitas tektonik yang berupa pergeseran lempeng-lempeng tektonik secara mendadak yang mempunyai kekuatan dari yang sangat kecil hingga yang sangat besar. Gempa tektonik disebabkan oleh pelepasan tenaga yang timbul karena pergeseran lempengan plat tektonik yang menyerupai karet yang ditarik lalu dilepaskan secara tiba-tiba.

2) Gempa Bumi Vulkanik (*Volcanic Earthquake*)

Gempa bumi vulkanik adalah gempa bumi yang terjadi akibat adanya aktivitas vulkanisme atau letusan gunung api. Gempa vulkanik disebabkan karena adanya aktivitas magma dari dalam bumi menuju permukaan bumi melalui lubang vulkanisme, yang biasa muncul sebelum terjadi letusan gunung api. Gempa bumi vulkanik tergolong kedalam gempa yang tidak besar, dan seringkali hanya terasa di bagian sekitar gunung berapi yang akan mengalami erupsi saja.

3) Gempa Bumi Runtuhan (*Sudden Ground Shaking*)

Gempa bumi runtuhan adalah gempa bumi yang terjadi akibat runtuhnya material-material bumi, seperti atap gua atau daerah kosong di bawah lahan mengalami keruntuhan, runtuhnya atap tambang, runtuhnya tanah, runtuhnya batuan, dan sebagainya.

4) Gempa Bumi Tumbukan

Gempa bumi tumbukan adalah gempa bumi yang disebabkan oleh jatuhnya meteorit, asteroid, atau benda langit lainnya ke permukaan bumi. Tumbukan benda langit tersebut dengan permukaan bumi akan menghasilkan getaran atau guncangan di bumi.

Sukandarrumidi (2010: 102-103) pada hari Sabtu tanggal 27 Mei 2006 di DIY terjadi gempa tektonik berkekuatan 5,9 Skala Richter yang memiliki episentrum berada pada jarak 38 kilometer di lepas pantai Samudra Hindia, dengan kedalaman hiposentrum sekitar 33 kilometer sehingga menyebabkan jatuhnya ribuan korban jiwa dan hancurnya bangunan gedung maupun infrastruktur lainnya. Gempa tersebut sebagai akibat adanya gerakan lempeng Indo-Australia ke lempeng Eurasia. Gempa yang terjadi pukul 05.53 WIB selama 57 detik ini menewaskan sedikitnya 5.100 orang, belum termasuk yang luka ringan hingga patah tulang dan ribuan bangunan hancur. Hiposenter gempa bumi berdasarkan hasil analisis *aftershock* data terletak pada sebelah barat dari Patahan Opak yakni pada koordinat 8.24° LS dan 110.43° BT (koordinat USGS) dan pusat kerusakan diperkirakan tersebar sepanjang Patahan Opak. Maka dari itu, meskipun waktunya yang sangat

singkat gempa bumi merupakan bencana yang sangat berpotensi merusak kehidupan.

Berdasarkan pendapat diatas gempa bumi merupakan suatu getaran di muka bumi dengan adanya sebab tertentu. Gempa bumi sebagai salah satu bencana alam di Indonesia yang rutin dialami, seperti yang dialami di Yogyakarta pada tahun 2006 yang menjatuhkan ribuan korban jiwa dan kerusakan.

b. Kebakaran Hutan dan Lahan

Definisi kebakaran hutan dan lahan menurut Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 yaitu suatu keadaan dimana hutan dan lahan dilanda api, sehingga mengakibatkan kerusakan hutan dan lahan yang menimbulkan kerugian ekonomis dan atau nilai lingkungan. Kebakaran hutan dan lahan seringkali menyebabkan bencana asap yang dapat mengganggu aktivitas dan kesehatan masyarakat sekitar. Kebakaran hutan merupakan salah satu dampak dari semakin tingginya tingkat tekanan terhadap sumber daya hutan. Dampak yang berkaitan dengan kebakaran hutan atau lahan adalah terjadinya kerusakan dan pencemaran lingkungan hidup, seperti terjadinya kerusakan flora dan fauna, tanah, dan air. Kebakaran hutan dan lahan di Indonesia terjadi hampir setiap tahun walaupun frekuensi, intensitas, dan luas areanya berbeda.

Berdasarkan Fadhli (2019:64-65) terdapat beberapa penyebab kebakaran hutan, antara lain:

1) Letusan gunung berapi

Meletusnya gunung berapi pasti akan memuntahkan isi dari perut bumi yang bersifat panas yang dapat menimbulkan sebuah kebakaran. Magma yang panas

dapat menimbulkan percikan api dan membakar salah satu pohon atau tumbuhan lain di hutan. Dari satu titik tersebut dapat menyebar luas ke bagian hutan lainnya.

2) Pembakaran gambut

Pembakaran tanah gambut pada musim kemarau dapat menyebabkan kebakaran hutan, karena disaat kemarau api menjadi sesuatu yang sangat sensitif. Satu titik api saat kemarau dapat beresiko menimbulkan kebakaran yang sangat besar.

3) Sambaran petir

Petir yang menyambar tentunya akan mendatangkan percikan api. Terjadinya petir yang menyambar tidak selalu saat musim hujan. Petir juga dapat datang ketika musim kemarau tiba, hal tersebut yang sangat berpotensi menimbulkan kebakaran hutan karena didukung oleh cuaca yang panas sehingga api dapat dengan mudah menjalar ke bagian hutan lainnya.

4) Pembakaran hutan secara sengaja

Kebakaran hutan dapat juga terjadi karena disengaja oleh manusia, biasanya hal tersebut dilakukan demi kepentingan pribadi saja. Keuntungan untuk mendapatkan lahan baru yang dapat digunakan untuk membangun pemukiman ataupun usaha industri. Hal tersebut adalah tindakan yang curang dan melanggar hukum, karena hutan merupakan kawasan yang harus dilindungi dan dilestarikan.

Berdasarkan pendapat Rasyid (2014) kebakaran hutan berdampak pada beberapa hal diantaranya, dampak negatif pada lingkungan fisik antara lain meliputi penurunan kualitas udara akibat kepekatan asap yang memperpendek jarak pandang sehingga mengganggu transportasi, mengubah sifat fisika-kimia

dan biologi tanah, mengubah iklim mikro akibat hilangnya tumbuhan, bahkan dari segi lingkungan global ikut memberikan andil terjadinya efek rumah kaca. Dampak pada lingkungan hayati antara lain meliputi menurunnya tingkat keanekaragaman hayati, terganggunya suksesi alami, terganggunya produksi bahan organik dan proses dekomposisi. Dampak pada kesehatan yaitu timbulnya asap yang mengganggu kesehatan masyarakat terutama masyarakat miskin, lanjut usia, ibu hamil dan anak balita seperti infeksi saluran pernafasan akut (ISPA), asma bronkial, bronkitis, pneumonia, iritasi mata dan kulit. Dampak sosial yaitu hilangnya mata pencaharian, rasa keamanan dan keharmonisan masyarakat lokal. Sedangkan dampak ekonomi antara lain meliputi dibatalkannya jadwal transportasi darat-air dan udara, hilangnya tumbuh-tumbuhan terutama tumbuhan yang mempunyai nilai ekonomis tinggi, biaya pengobatan masyarakat, turunnya produksi industri dan perkantoran, serta anjloknya bisnis pariwisata.

Secara umum kebakaran hutan yang terjadi di Indonesia disebabkan oleh tiga faktor utama yaitu kondisi bahan bakar, cuaca, dan sosial budaya masyarakat. Kondisi bahan bakar yang rawan terhadap bahaya kebakaran adalah jumlahnya yang melimpah di lantai hutan, kadar airnya relatif rendah (kering), serta ketersediaan bahan bakar yang berkesinambungan. Baru ini pada bulan September 2019 lalu Kalimantan Timur mengalami kebakaran hutan dan lahan (karhutla). Karhutla Monitoring Sistem, Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan, luas kebakaran hutan dan lahan di Kalimantan Timur pada 2019 mencapai 6.715 hektar. Sementara Kalimantan Tengah (44.769 ha), Kalimantan Barat (25.900 ha), Kalimantan Selatan (19.490 ha), dan Kalimantan Utara (1.444 ha). Kebakaran di

hutan Kalimantan Timur terjadi di wilayah Samboja, api yang merambat di sisi kiri dan hampir menyentuh Jalan Poros Balikpapan-Samarinda.

Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebakaran lahan dan hutan suatu keadaan dimana hutan dan lahan dilanda api, sehingga mengakibatkan kerusakan hutan dan lahan yang dapat berdampak pada lingkungan fisik, kesehatan, sosial, dan ekonomi. Kebakaran hutan dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya letusan gunung berapi, pembakaran gambut, sambaran petir, dan pembakaran hutan secara sengaja. Seperti yang diraikan diatas Indonesia memiliki Pulau Kalimantan merupakan daerah kawasan hutan yang memiliki tingkat rawan bencana kebakaran hutan dan lahan yang tinggi. Kebakaran di hutan Kalimantan merupakan akibat dari faktor cuaca dan sosial budaya masyarakat yang melakukan pembakaran hutan secara sengaja.

3. Kesiapsiagaan Bencana

Bencana dapat datang secara tiba-tiba baik itu disebabkan oleh alam atau non alam dan kita pun tidak pernah tau kapan bahaya atau bencana akan datang menghampiri kita oleh karena itu kita harus selalu waspada dalam menghadapi bencana yang dapat mengancam keselamatan diri kita. Berdasarkan pendapat Adiwijaya (2017) kesiapsiagaan dapat didefinisikan sebagai keadaan siap siaga dalam menghadapi krisis, bencana atau keadaan darurat lainnya. Kesiapsiagaan bertujuan untuk meminimalkan efek samping bahaya melalui tindakan pencegahan yang efektif, tepat waktu, memadai, efisiensi untuk tindakan tanggap darurat dan bantuan saat bencana. Pendapat tersebut didukung dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana

yang menjelaskan bahwa kesiapsiagaan adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mengantisipasi bencana melalui pengorganisasian serta melalui langkah yang tepat guna dan berdaya guna.

Kapucu (2008) takes a unique perspective at preparedness from the standpoint of the public-nonprofit organizational partnerships. Kapucu studied cooperation between public and nonprofit organizations and what these organizations can do to be more effective in order to provide better service to the communities they serve during an emergency situation.

Pendapat tersebut dapat diartikan bahwa terdapat perspektif unik tentang kesiapsiagaan dari sudut pandang kemitraan organisasi publik-nirlaba. Hal ini mempelajari kerja sama antara organisasi publik dan nirlaba dan apa yang dapat dilakukan oleh organisasi-organisasi ini agar lebih efektif untuk memberikan layanan yang lebih baik kepada masyarakat yang mereka layani selama situasi darurat atau dalam hal kebencanaan. Tetapi menurut kesimpulan Kapucu (2008) bahwa tanggung jawab tanggap bencana dan persiapan bukanlah satu-satunya tugas pemerintah, melainkan bahwa setiap orang perlu berkontribusi dan melalui jejaring berbagai jenis organisasi membentuk rencana yang efektif untuk respons dan kesiapsiagaan bencana.

Dalam kesiapsiagaan bencana ini, terdapat 9 kegiatan yang bisa dilakukan, menurut Nurromansyah dan Setyono (2014), yaitu:

- a. Penilaian terhadap bahaya, risiko, dan kerentanan.
- b. Penyusunan strategi dan mekanisme tanggap darurat
- c. Penyusunan rencana kesiapsiagaan
- d. Koordinasi di antara para pihak dan pemangku kepentingan yang terlibat dalam proses
- e. Pengelolaan informasi sehingga para pihak dan pemangku kepentingan mampu mengetahui perkembangan yang terjadi
- f. Sistem peringatan dini
- g. Mobilisasi sumberdaya, baik manusia, material, keuangan maupun pengetahuan

- h. Pendidikan kepada masyarakat, termasuk di dalamnya pelatihan dan uji coba atau simulasi
- i. Membangun kesiapsiagaan berbasis masyarakat

Kesiapsiagaan suatu komunitas selalu tidak terlepas dari aspek-aspek lainnya dari kegiatan pengelolaan bencana (tanggap darurat, pemulihan dan rekonstruksi, pencegahan dan mitigasi). Untuk menjamin tercapainya suatu tingkat kesiapsiagaan tertentu, diperlukan berbagai langkah persiapan pra-bencana, sedangkan keefektifan dari kesiapsiagaan masyarakat dapat dilihat dari implementasi kegiatan tanggap darurat dan pemulihan pasca bencana. Pada saat pelaksanaan pemulihan dan rekonstruksi pasca bencana, harus dibangun juga mekanisme kesiapsiagaan dalam menghadapi kemungkinan bencana berikutnya.

LIPI dan UNESCO (2006) dalam Susanti, dkk (2014) menjelaskan tentang kesiapsiagaan, yakni: kesiapsiagaan merupakan salah satu bagian dari proses manajemen bencana dan di dalam konsep pengelolaan bencana yang berkembang saat ini, peningkatan kesiapsiagaan merupakan salah satu elemen penting dari kegiatan pengurangan risiko bencana yang bersifat proaktif, sebelum terjadinya suatu bencana. Kesiapsiagaan merupakan salah satu proses manajemen bencana. Dalam konsep pengelolaan bencana yang sedang berkembang, peningkatan kesiapsiagaan merupakan elemen penting dalam hal Pengurangan Risiko Bencana (PRB) yang proaktif sebelum terjadinya bencana. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesiapsiagaan terhadap bencana, yaitu; (a) *external* motivasi meliputi kebijakan, pendidikan dan latihan, dana, (b) pengetahuan, (c) sikap, dan (d) keahlian.

Dari berbagai pendapat diatas dapat kita ringkas bahwa kesiapsiagaan menghadapi bencana adalah suatu kondisi masyarakat yang baik secara individu maupun kelompok yang memiliki kemampuan fisik dan psikis dalam menghadapi bencana secara cepat dan tepat terhadap stimulus yang dihadapi baik secara kognitif, afektif maupun psikomotorik. Sehingga dalam penelitian ini penting adanya kesiapsiagaan yang disiapkan melalui kebugaran jasmani dengan menyiapkan kemampuan fisik guna menghadapi suatu keadaan darurat atau bencana. Dimana persiapan kemampuan fisik akan membantu seseorang dalam menyelamatkan diri dari keadaan darurat dengan berpindah tempat dari daerah darurat ke daerah yang lebih aman.

4. Karakteristik Siswa Usia 10-12 Tahun

Sekolah merupakan salah satu wadah formal yang berusaha melaksanakan proses perubahan perilaku melalui pendidikan. Sekolah dasar merupakan awal dari pendidikan selanjutnya, masa ini adalah masa perpindahan anak dari lingkungan keluarga ke lingkungan sekolah, yaitu lingkungan yang besar pengaruhnya terhadap perkembangan jasmani dan rohani. Lebih banyak teman dalam lingkungan sosial yang lebih luas, sehingga peranan sosialnya semakin berkembang, ia ingin mengetahui segala sesuatu di sekitarnya sehingga bertambah pengalamannya. Semua pengalaman itu baru akan membantu dan mempengaruhi proses perkembangan berpikirnya.

Masa sekolah dasar merupakan masa yang sangat penting dalam pembelajaran. Pada masa anak-anak akhir yang biasanya anak seumur ini duduk di kelas IV, V, VI sudah semakin luas lingkungan pergaulannya. Anak sudah banyak

bergaul dengan orang-orang di luar rumah, yaitu dengan teman bermain di sekitar rumah, dengan teman di sekolah maupun di masyarakat. Hal ini diharapkan agar anak menguasai dan menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya agar diterima dengan baik oleh lingkungannya. Adapun tugas-tugas perkembangan masa anak-anak akhir menurut Rita, dkk (2008: 103-104) adalah:

- a. Belajar keterampilan fisik yang diperlukan untuk bermain
- b. Sebagai makhluk yang sedang tumbuh, mengembangkan sikap yang sehat mengenai diri sendiri
- c. Belajar bergaul dengan teman sebaya
- d. Mulai mengembangkan peran sosial pria atau wanita
- e. Mengembangkan keterampilan-keterampilan dasar untuk membaca, menulis, dan berhitung
- f. Mengembangkan pengertian-pengertian yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari
- g. Mengembangkan kata batin, moral, dan skala nilai
- h. Mengembangkan sikap terhadap kelompok sosial dan lembaga
- i. Mencapai kebebasan pribadi

Berdasarkan pendapat Yusuf (2004: 178-184), menyatakan bahwa pada masa kelas akhir ini yaitu anak yang berusia 6-12 tahun memiliki karakteristik sebagai berikut:

a. Perkembangan Intelektual

Pada usia ini anak sudah dapat mereaksi rangsangan intelektual, atau melaksanakan tugas-tugas belajar yang menuntut kemampuan intelektual atau kognitif, seperti membaca, menulis, dan menghitung.

b. Perkembangan Bahasa

Usia sekolah dasar ini merupakan masa berkembang pesatnya kemampuan mengenal dan menguasai perbendaharaan kata (*vocabulary*).

c. Perkembangan Sosial

Anak mulai memiliki kesanggupan menyesuaikan diri sendiri (*egosentris*) kepada sikap yang *kooperatif* (bekerja sama) atau *sosiosentris* (mau memperhatikan kepentingan orang lain). Anak dapat berminat terhadap kegiatan-kegiatan teman sebayanya, dan bertambah kuat keinginannya untuk diterima menjadi anggota kelompok (*gang*), dia merasa tidak senang apabila tidak diterima dalam kelompoknya.

d. Perkembangan Emosi

Emosi-emosi yang secara umum dialami adalah marah, takut, cemburu, iri hati, kasih sayang, rasa ingin tahu, dan kegembiraan (rasa senang, nikmat, atau bahagia).

e. Perkembangan Moral

Anak mulai mengenal konsep moral dengan mengenal mana yang benar salah atau baik buruk pertama kali dari lingkungan keluarga.

f. Perkembangan Penghayatan Keagamaan

Pada masa ini, perkembangan penghayatan keagamaan ditandai dengan ciri sebagai berikut:

- 1) Sikap keagamaan bersifat reseptif disertai dengan pengertian.
- 2) Pandangan dan paham ketuhanan diperolehnya secara rasional berdasarkan kaidah-kaidah logika yang berpedoman pada indikator alam semesta sebagai manifestasi dari keagungan-Nya.
- 3) Penghayatan secara rohaniah semakin mendalam, pelaksanaan kegiatan ritual diterimanya sebagai keharusan moral.

g. **Perkembangan Motorik**

Seiring dengan perkembangan fisiknya yang beranjak matang, maka perkembangan motorik anak sudah dapat dikoordinasikan dengan baik. Setiap gerakannya sudah selaras dengan kebutuhan atau minatnya. Pada masa ini ditandai dengan kelebihan gerak atau aktivitas motorik yang lincah.

a. **Karakteristik Siswa MI Negeri 2 Bantul**

MI Negeri 2 Bantul beralamat di JL. Imogiri Siluk Km.3, Kebonagung, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. MI Negeri 2 Bantul merupakan sekolah dasar di Imogiri yang sudah terakreditasi A. Lingkungan sekolah berada di daerah pedesaan, dimana sebagian besar orang tua siswa berprofesi sebagai petani. Namun tidak sedikit pula orang tua yang bekerja sebagai karyawan, wiraswasta, dan lain sebagainya. Rata-rata siswa yang sekolah di MI Negeri 2 Bantul jarak rumah dengan sekolah cukup dekat. Sebagian besar siswa memilih untuk berjalan kaki maupun bersepeda untuk akses menuju sekolah. Meski demikian, perkembangan teknologi serta bermacam-macam karakteristik anak membuat orang tua siswa MI Negeri 2 Bantul mengantarkan anaknya naik kendaraan bermotor saat berangkat ke sekolah, sedangkan saat pulang sekolah, kebanyakan siswa pulang tanpa dijemput orang tua dan lebih memilih berjalan kaki bersama teman sebaya karena jarak antara sekolah dan rumah memang tidak terlalu jauh. Siswa MI Negeri 2 Bantul memiliki kebiasaan bermain bersama teman-teman sepulang sekolah dengan permainan tradisional, selain itu juga membantu orang tua di sawah atau dalam membantu pekerjaan di rumah.

Lingkungan MI Negeri 2 Bantul yang berada di Kabupaten Bantul, Kecamatan Imogiri ini seharusnya mendapatkan pendidikan aman bencana guna menghadapi bencana yang terjadi pada daerah tersebut. Gempa bumi yang sering mengguncang Kabupaten Bantul yang telah mengakibatkan banyak terjadi korban menjadikan sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul tertarik untuk melatih kesiapsiagaan bencana melalui kemampuan fisik. Dengan memiliki fisik yang baik maka seseorang akan dapat mempertahankan hidupnya lebih panjang daripada yang memiliki kemampuan fisik yang kurang. Melalui olahraga yang rutin dalam pembelajaran PJOK dan juga dengan aktivitas gerak aktif keseharian siswa MI Negeri 2 Bantul membuat kebugaran siswa menjadi lebih baik daripada yang tidak memiliki aktivitas gerak tersebut. Dengan begitu siswa MI Negeri 2 Bantul akan siap dalam segi fisik untuk menghadapi bencana gempa bumi.

b. Karakteristik Siswa SD N 003 Balikpapan

SD Negeri 003 Balikpapan beralamat di Jl. Jend. A. Yani RT49, Gunungsari Ilir, Kecamatan Balikpapan Tengah, Kota Balikpapan, Provinsi Kalimantan Timur. SD Negeri 003 Balikpapan merupakan sekolah dasar di Kota Balikpapan dengan akreditasi A, yang sudah menggunakan kurikulum 2013. Jumlah guru di SD Negeri 003 Balikpapan yaitu 41 guru, sedangkan jumlah siswa yaitu 883 siswa dengan rincian 451 siswa laki-laki dan 432 siswa perempuan. Lingkungan sekolah berada di daerah perkotaan, dimana sebagian besar orang tua siswa berprofesi sebagai pegawai kantor. Namun tidak sedikit pula orang tua yang bekerja sebagai nelayan karena di Kota Balikpapan dekat dengan pantai. Rata-rata siswa yang sekolah di SD Negeri 003 Balikpapan jarak rumah dengan sekolah cukup jauh, tetapi masih

ada yang berjarak dekat. Sebagian besar siswa berangkat ke sekolah dengan naik kendaraan bermotor diantarkan oleh orang tua siswa, tetapi juga terdapat siswa yang berangkat sekolah menggunakan sepeda bagi yang rumahnya berjarak dekat dengan sekolah. Siswa SD Negeri 003 Balikpapan memiliki kebiasaan sepulang sekolah hanya dengan bermain di rumah, seperti halnya menonton televisi dan bermain gadget. Tetapi juga terdapat siswa yang memiliki kebiasaan mengerjakan PR setelah pulang sekolah.

Lingkungan SD Negeri 003 Balikpapan yang berada di Kota Balikpapan ini seharusnya mendapatkan pendidikan aman bencana guna menghadapi bencana yang terjadi pada daerah tersebut. Lingkungan yang dikelilingi oleh hutan dan lahan dimana dikala musim kemarau datang akan beresiko terjadi kebakaran hutan maka siswa SD Negeri 003 Balikpapan seharusnya memiliki kemampuan fisik yang baik. Dengan memiliki fisik yang baik maka seseorang akan dapat mempertahankan hidupnya lebih panjang daripada yang memiliki kemampuan fisik yang kurang. Melalui olahraga yang rutin dalam pembelajaran PJOK siswa SD Negeri 003 Balikpapan akan lebih siap dalam segi fisik untuk menghadapi bencana kebakaran hutan.

5. Tes Kebugaran Jasmani

Berdasarkan pendapat Fenanlampir (2015: 1) tes adalah suatu instrumen atau alat yang dipergunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif. Evaluasi merupakan proses pemberian pertimbangan atau makna mengenai nilai dan arti dari sesuatu yang dipertimbangkan. Sedangkan menurut

Widiastuti (2017: 1) tes adalah alat yang digunakan untuk mengukur beberapa performa dan untuk mengumpulkan data. Pengukuran adalah skor kuantitatif yang berasal dari tes. Evaluasi adalah proses menempatkan nilai pada pengukuran tersebut. Hal ini melibatkan atau membandingkan skor dengan skala dan nilai yang ditanamkan.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tes adalah cara yang dapat digunakan atau prosedur yang harus ditempuh dalam rangka pengukuran dan penilaian bidang pendidikan yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau perintah yang harus dilakukan, sehingga dapat dihasilkan nilai yang diwujudkan dalam tingkah laku atau prestasi. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Ada beberapa macam pengukuran tes kebugaran jasmani, seperti yang dikemukakan oleh Widiastuti (2015) diantaranya sebagai berikut:

a. *Balke Test*

Tes ini merupakan tes lari selama 15 menit secara *continue* secara maksimal di lapangan, tes ini merupakan tes lapangan yang baik dan sering digunakan untuk tes kebugaran atlet. Tes Balke secara luas banyak dipakai untuk memeriksa kebugaran atlet atau masyarakat yang berolahraga guna mengukur *maximum oxygen uptake* (VO₂ max). Keuntungan tes ini adalah dapat dipakai untuk mengukur kebugaran banyak orang sekaligus dengan hasil yang cukup akurat, sedangkan

kerugiannya adalah memerlukan lintasan untuk lari, yang standar adalah lintasan sepanjang 400 meter.

b. *Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Test (ACSPFT)*

Tes ini bertujuan untuk mengukur kebugaran jasmani dalam berbagai bentuk tes yang terdiri dari 8 jenis item tes. Rangkaian tes ini diperuntukkan bagi putra dan putri yang berumur 6-32 tahun. Adapun rangkaian tes tersebut sebagai berikut:

- 1) Lari cepat 50 meter (*dash sprint*)
- 2) Lompat jauh tanpa awalan (*standing brost jump*)
- 3) Lari jauh (*distance run*). Jaraknya adalah:
 - a) 600 m (untuk putra dan putri yang berumur kurang dari 12 tahun)
 - b) 800 m (untuk putri yang berumur dari 12 tahun ke atas)
 - c) 1000 m (untuk putra yang berumur 12 tahun ke atas).
- 4) Bergantung angkat badan (pull-up untuk putra berumur 12 tahun ke atas). Bergantung siku tekuk (flexed arm hang, untuk putri dan untuk putra yang berumur kurang dari 12 tahun.
- 5) Kekuatan peras (grip strength)
- 6) Lari hilir-mudik (shuttle run) 4 X 10 meter.
- 7) Baring duduk (sit-up) selama 30 detik.
- 8) Lentuk togok ke muka (Forward flexion of trunk).

c. *Harvard Step Test*

Tes ini merupakan pengukuran untuk mengetahui kemampuan aerobik inti dari pelaksanaan tes ini adalah dengan cara naik turun bangku setinggi 50 cm (pria)

dan 42 cm (wanita) dan mengikuti irama yang teratur sebanyak 120 kali per menit selama 5 menit. Sebelum melaksanakan tes harus melakukan pemeriksaan fisik/medis terlebih dahulu. Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

- 1) Tes ini dilakukan dengan mempergunakan bangku Harvard dengan tinggi 19 inci untuk laki-laki dan 17 inci untuk perempuan dan harus ada stopwatch, metronom dan formulir serta alat tulis.
- 2) Tes laki-laki dan perempuan umur 17-60 tahun.
- 3) Harus berpakaian olahraga yang sesuai.
- 4) Harus sudah makan, minimal 2-3 jam dan tidak boleh melakukan aktivitas fisik yang berat sebelum tes dimulai.
- 5) Harus mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- 6) Harus melakukan pemanasan sebelum mulai tes.
- 7) Tes berdiri menghadap bangku harvard dalam keadaan siap untuk melakukan tes.
- 8) Setelah aba-aba “ya” testi mulai menaikkan kaki kanan pada bangku diikuti oleh kaki kiri dan diletakan di samping kaki kanan, kemudian turun mulai dari kaki kanan dan diikuti oleh kaki kiri, demikian seterusnya sesuai dengan irama metronom yang telah diatur 120 x permenit.
- 9) Testi harus naik turun bangku selama 5 menit, kecuali bila merasa lelah atau sesuatu yang tidak bisa terjadi, tes boleh dihentikan.
- 10) Setelah selesai melakukan tes, testi disuruh duduk santai untuk melanjutkan diperiksa denyut nadinya.

d. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini adalah tes untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan tes tergolong yaitu TKJI untuk anak umur 6-9 tahun, TKJI untuk anak umur 10-12 tahun, TKJI untuk anak umur 13-15 tahun, dan TKJI untuk anak umur 16-19 tahun. TKJI merupakan serangkaian tes untuk anak laki-laki dan perempuan yang terdiri atas lima tes antara lain:

- 1) Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- 2) Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 3) Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 4) Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif
- 5) Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Berdasarkan berbagai pendapat diatas mengenai macam tes kebugaran jasmani maka penulis memilih menggunakan TKJI untuk mengukur kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Indonesia karena lebih lengkap dan mengukur berbagai aspek dan komponen kebugaran jasmani. Selain itu instrumen TKJI merupakan alat yang sudah memenuhi standar untuk mengukur atau menilai keberhasilan tugas dalam mengajar untuk guru pendidik, penilaiannya lebih objektif karena peningkatan potensi peserta didik dapat dinilai dengan angka yang

berdasarkan hasil pengukuran. Selain itu dalam penelitian ini menggunakan TKJI kelompok usia 10-12 tahun dikarenakan peneliti memilih siswa kelas atas yang dapat lebih cepat memahami tes ini. Sehingga tes dapat berjalan dengan tepat dan mendapatkan hasil yang baik. Untuk itu siswa dengan usia 10-12 tahun akan lebih mengetahui kemampuan fisiknya melalui TKJI dan dapat mempersiapkan fisiknya lebih baik untuk menghadapi keadaan darurat atau bencana.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat dijadikan sebagai patokan dalam pengajuan hipotesis. Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Asep Triyono (2018) dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV & V Daerah Rawan Bencana Gunung Merapi di Kabupaten Sleman”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei, teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Umur 10-12 tahun. Populasi yang digunakan adalah 35 SD di Kecamatan Cangkringan dengan jumlah sebanyak 1654 siswa. Dengan sampel sebanyak 15 SD di Kecamatan Cangkringan dengan jumlah sebanyak 760 siswa. Hasil penelitian dapat diketahui bahwa 0% klasifikasi baik sekali, 2,6% baik, 27,7% sedang, 55,2% kurang dan 14,5% siswa dalam klasifikasi kurang sekali.
2. Pada penelitian yang dilakukan Taufan Jannata (2018) dengan judul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII yang

Bersekolah di Kota SMP N 1 Wonosobo dan di Desa SMP N 3 Kalikajar di Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018”. Penelitian ini menggunakan desain komparatif dan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Sampel penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII yang berumur 13-15 tahun SMP Negeri 1 Wonosobo dan SMP Negeri 3 Kalikajar yang berjumlah 396 anak. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis uji t melalui uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII yang Bersekolah di Kota SMP N 1 Wonosobo dan di Desa SMP N 3 Kalikajar di Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 3 Kalikajar lebih baik.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Galih Sunu Maulana (2019) dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2018/2019 SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta”. Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Instrumen yang digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Umur 10-12 tahun dari pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Parangtritis tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 56 siswa. Hasil penelitian dapat diketahui bahwa 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 4,08% baik, 26,53% sedang, 38,78% kurang dan 30,61% siswa dalam klasifikasi kurang sekali.

C. Kerangka Berpikir

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan masih mempunyai sisa energi untuk melakukan aktivitas bersama keluarga atau ada keperluan yang mendadak. Siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik secara umum diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal. Selain itu secara khusus pada penelitian ini siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan mampu dalam menghadapi keadaan darurat, dalam hal kebencanaan siswa mampu menyelamatkan diri.

MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan merupakan sekolah yang ditunjuk oleh BNPB sebagai sekolah aman bencana. Melalui sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan seharusnya menyiapkan kesiapsiagaan dari segi fisik untuk menghadapi keadaan darurat atau kebencanaan. Selain itu dengan tabel IRBI yang menunjukkan keduanya memiliki kategori kelas rawan yang tinggi membuat kedua sekolah tersebut patut untuk dibekali kesiapsiagaan dalam segi fisik secara dini.

Tetapi dari segi lingkungan yang berbeda membuat kedua sekolah ini memiliki potensi bencana yang berbeda pula. Kabupaten Bantul dengan lingkungan yang berada di pedesaan membuat semua aktivitas dilakukan dengan gerak aktif. Kabupaten Bantul dengan bencana gempa bumi yang sering menghampiri karena merupakan daerah pertemuan antara lempeng Indo-Australia membuat warga daerah Bantul harus siap siaga dalam menghadapinya. Berbeda dengan Kota Balikpapan yang termasuk dalam wilayah perkotaan membuat aktivitas gerak

semakin sempit dengan aktivitas gerak pasif. Kota Balikpapan dengan dikelilingi banyaknya hutan dan lahan membuat Kota Balikpapan rawan akan bencana kebakaran hutan dan lahan. Hal tersebut membuat kedua sekolah layak untuk dibekali kesiapsiagaan dalam menghadapi keadaan darurat atau bencana dari segi fisik.

Melalui kesiapan fisik siswa seharusnya memiliki kebugaran jasmani yang baik. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik akan memiliki kemungkinan kesiapsiagaan fisik dalam menghadapi bencana yang baik pula. Misalnya, jika terjadi bencana seperti kebakaran siswa tersebut dapat berlari sekuat tenaga untuk menjauh dari area berbahaya tersebut. Tetapi jika siswa memiliki kebugaran jasmani yang kurang bisa terjadi siswa tersebut tidak terselamatkan dan terjebak di dalam area yang terbakar tersebut. Dalam arti lain, seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka seseorang tersebut dapat mempertahankan hidupnya lebih lama daripada seseorang yang tingkat kebugaran jasmaninya lebih rendah.

Untuk itu guna memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik diperlukan latihan yang teratur. Kebugaran jasmani dapat dilakukan pengukuran untuk mengetahui dan menilai seberapa besar tingkat kebugaran seseorang. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat-alat instrumen. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Melalui instrumen TKJI, anak dapat melakukan aktivitas dengan baik, teratur dan terarah, maka dari itu anak dapat hidup secara sehat karena terhindar dari gangguan penyakit. Kebugaran jasmani tidak lepas dari aspek yang berhubungan dengan kesehatan yang meliputi daya tahan kardiovaskuler daya tahan otot, ketentuan komposisi tubuh, kekuatan otot dan aspek yang berhubungan dengan keterampilan, keseimbangan, ketepatan, kecepatan, koordinasi, kelincahan. Bila aspek-aspek tersebut terpenuhi maka anak dapat melakukan aktivitas sehari-harinya tanpa menimbulkan rasa lelah yang berarti.

Berdasarkan dengan uraian tersebut maka identifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan perlu dilakukan sebagai informasi kepada guru, siswa, dan sekolah untuk dapat menjadi ukuran tingkat kebugaran jasmani.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori yang relevan dan kerangka berpikir, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. H₀: Tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan.
Ha: Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan.
2. H₀: Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana SD Negeri 003 Balikpapan lebih baik daripada MI Negeri 2 Bantul.
Ha: Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul lebih baik daripada SD Negeri 003 Balikpapan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian yang berjudul Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di Sekolah Aman Bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan tahun 2019/2020 menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif komparatif. Pada penelitian ini akan membandingkan atau mencari perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilakukan pada dua sekolah dasar yaitu MI Negeri 2 Bantul yang dipilih berdasarkan sekolah aman bencana gempa bumi di Kabupaten Bantul dengan sekolah remote area dan SD Negeri 003 Balikpapan yang dipilih berdasarkan sekolah aman bencana kebakaran hutan dan lahan sesuai dengan rekomendasi BNPB. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan November 2019.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dari subjek penelitian tes kebugaran jasmani untuk sekolah dasar (SD) yang berada pada wilayah yang berbeda. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Populasi dari penelitian yang dilakukan sebanyak 2 sekolah dasar di Kabupaten Bantul yaitu MI

Negeri 2 Bantul dan Kota Balikpapan yaitu SD Negeri 003 Balikpapan dengan jumlah siswa sebanyak 207 siswa. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelas atas (IV, V, dan VI) MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2018). Penelitian ini menggunakan sampel siswa kelas atas (IV, V, dan VI) MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan dengan jumlah 152 siswa yang diambil menggunakan sistem *Purposive Sampling* atau sampling pertimbangan, dengan kriteria sebagai berikut:

1. Sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan.
2. Siswa kelas atas (IV, V, dan VI).
3. Berusia 10 – 12 tahun.
4. Hadir saat pelaksanaan TKJI dan dalam keadaan sehat.
5. Bersedia dijadikan atau diizinkan pihak sekolah untuk dijadikan penelitian.

Tabel 1. Data sampel siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan

No.	Sekolah	Kelas	Jumlah
1.	MI N 2 Bantul	IV	15
		V	22
		VI	28
Jumlah			65
2.	SD Negeri 003 Balikpapan	IV	22
		V	34
		VI	31
Jumlah			87
Jumlah Total			152

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Variabel dalam penelitian ini adalah perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan. Tingkat kebugaran jasmani siswa akan diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10 – 12 tahun yang akan diukur secara langsung. Komponen TKJI yang akan digunakan dalam mengukur kebugaran siswa terdiri dari:

1. Lari 40 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan dihitung menggunakan stopwatch dengan satuan detik dan menit. Lari 40 meter dilakukan dengan cara membuat lintasan lari/ *sprint* terlebih dahulu sejauh 40 meter yang diukur menggunakan alat bantu meteran. Kemudian dari titik *start* dan *finish* ditandai dengan *cone*. Setelah itu siswa yang akan melaksanakan tes bersiap dari titik *start*, kemudian diberikan aba-aba menggunakan peluit maupun bendera *start*, siswa lari menuju garis *finish* kemudian dicatat perolehan waktu yang dicapai.

2. Gantung siku tekuk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu dihitung menggunakan stopwatch dan maksimal 1 menit dengan satuan detik dan menit. Gantung siku tekuk dilakukan dengan sikap awal berdiri dibawah palang tunggal kemudian kedua tangan berpegangan menghadap ke arah kepala

pada palang tunggal selebar bahu. Lalu siswa mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian ditahan sesuai kemampuan siswa. Setelah dirasa siswa tidak kuat melanjutkan maka siswa boleh turun dan hasil perolehan waktu selama melakukan gantung siku tekuk akan dicatat.

3. Baring duduk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut dihitung menggunakan stopwatch dengan satuan detik dan menit. Baring duduk dilakukan dengan berbaring terlentang di lantai dengan kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala. Dengan aba-aba mulai siswa bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal. Dengan bantuan siswa lain untuk memegang kedua pergelangan kaki agar tidak terangkat dan membantu menghitung hasil perolehan yang akan dicatat dengan hasil banyaknya pengulangan dalam waktu 30 detik.

4. Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif dihitung lompatan yang tertinggi selama tiga kali. Sebelum melakukan loncat tegak terlebih dahulu siswa mengolesi ujung jari dengan serbuk kapur, kemudian siswa berdiri tegak dekat dengan papan skala mengangkat tangan lurus ke atas dan kaki rapat, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari kemudian dicatat raihan awal. Setelah itu siswa mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang kemudian siswa meloncat

setinggi mungkin sambil menepuk papan skala dengan tangan terdekat sehingga menimbulkan bekas dan dicatat hasil perolehannya.

5. Lari 600 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan dihitung menggunakan stopwatch dengan satuan centimeter dan meter. Dengan lintasan lari 600 meter yang telah ditandai menggunakan *cone* siswa berdiri di belakang *start* kemudian dengan aba-aba peluit siswa berlari sesuai lintasan 600 meter menuju garis *finish* dengan pencatatan hasil waktu yang diperoleh siswa menyelesaikan sampai garis *finish*.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian ini dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a) Melakukan persiapan tes

Memberikan pengertian kepada siswa tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat serta kebutuhan tes TKJI, menyiapkan lintasan dengan membagi 5 pos berurutan, dan menyiapkan pelaku untuk tes TKJI.

b) Pelaksanaan tes

Dalam tahap pelaksanaan tes kebugaran jasmani ini menggunakan TKJI yang terdiri dari beberapa butir tes, antara lain (1) lari 40 meter, (2) gantung siku

tekuk, (3) baring duduk, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter. Selanjutnya pelaksanaan tes dimulai dengan mengumpulkan siswa ke lapangan, menyiapkan segala kebutuhan yang diperlukan, dan memberikan pemanasan serta memberikan penjelasan terkait pelaksanaan tes TKJI kepada siswa.

c) Pengukuran tes

Setelah itu siswa dibagi dipanggil sesuai dengan urutan absen dan kelas, siswa yang telah dipanggil melakukan tes tiap pos sesuai dengan urutan dengan dipandu oleh 2 petugas pada tiap posnya. Masing-masing siswa melakukan tes secara bergantian sesuai dengan urutan tiap posnya, mulai dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, kemudian terakhir lari 600 meter.

d) Pencatatan data tes

Masing-masing hasil tes yang didapatkan siswa langsung dicatat oleh petugas tiap pos dalam lembar pencatatan tes.

e) Pengkonversian data tes

Dalam data yang telah terkumpul saat melakukan tes penelitian merupakan data kasar yang harus dikonversikan ke tabel nilai kebugaran jasmani, dari tabel nilai tersebut dapat ditentukan hasil dari kebugaran jasmani siswa dan kemudian dijumlahkan menggunakan norma kebugaran jasmani untuk menentukan hasil klasifikasi kebugaran jasmani. Tabel nilai dan norma yang digunakan adalah tabel nilai dan norma tes kebugaran jasmani Indonesia yang sudah paten dan ditetapkan dan tidak dapat diubah. Adapun tabel nilai dan norma TKJI sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10 – 12 Tahun Putra.

Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
S.d. – 6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d. – 2'09"	5
6.4" – 6.9"	31" – 50"	18 – 19	38 – 45	2'10" – 2'30"	4
7.0" – 7.7"	15" – 30"	12 – 17	31 – 37	2'31" – 2'45"	3
7.8" – 8.8"	05" – 14"	04 – 11	24 – 30	2'46" – 3'44"	2
8.9" – dst	04" dst	0 – 03	23 dst	3'45" – dst	1

Sumber: Kemendiknas (2010)

Tabel 3. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10 – 12 Tahun Putri.

Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
S.d. – 6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d. – 2'32"	5
6.8" – 7.5"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2'33" – 2'54"	4
7.5" – 8.3"	08" – 19"	07 – 13	28 – 33	2'55" – 3'28"	3
8.4" – 9.6"	02" – 07"	02 – 06	21 – 27	3'29" – 4'22"	2
9.7" – dst	0" – 0.1"	0 – 01	20 dst	4'23" – dst	1

Sumber: Kemendiknas (2010)

Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10 – 12 Tahun Pa/Pi

Nomor	Jumlah Nilai	Klasifikasi
A	22 – 25	Baik Sekali
B	18 – 21	Baik
C	14 – 17	Sedang
D	10 – 13	Kurang
E	05 – 09	Kurang Sekali

Sumber: Kemendiknas (2010)

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2018). Instrumen yang digunakan dalam penelitian tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 10 – 12 tahun. Pemilihan instrumen menggunakan TKJI ini dikarenakan tes ini sudah dijadikan acuan dan telah disusun sesuai dengan

kondisi anak Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Penelitian yang menggunakan rangkaian tes TKJI ini terdiri atas lima butir tes, antara lain:

- a. Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b. Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c. Baring duduk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- e. Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas penelitian digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Sedangkan reliabilitas penelitian adalah alat ukur mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel. Sehingga dalam penelitian ini layak menggunakan instrumen TKJI untuk pengambilan data penelitian karena tes ini relatif mudah untuk dilakukan dan tentunya telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Nilai validitas TKJI ini adalah 0,884 sedangkan nilai reliabilitasnya adalah 0,911 (Kemendiknas, 2010).

G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Analisis data yang

digunakan dalam penelitian ini menggunakan Uji T. Menurut Sugiyono (2007: 137), teknik statistik t-test merupakan teknik statistik parametris yang digunakan untuk menguji komparasi data rasio atau interval. Sebelum dilakukan uji t, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan homogenitas varian. Adapun teknik pengujian yang dilakukan sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

- a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Jika berdistribusi normal maka dapat dilanjutkan ke uji hipotesis parametrik (uji-t), jika tidak normal dilanjutkan ke uji non-parametrik (uji chi-square). Uji normalitas dilakukan dengan bantuan *SPSS 16* (uji normalitas dengan pendekatan *Kolmogorov-Smirnov*) dengan kriteria signifikansi $\geq 0,05$.

- b. Uji Homogenitas Varians

Pengujian homogenitas varians menggunakan uji-F. Rumus uji-F menurut Sugiyono (2007:140) adalah sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}}$$

Untuk menguji signifikan hasil uji, maka harga F hitung dikonsultasikan dengan F-tabel pada taraf signifikan 5%. Jika F-hitung lebih kecil atau sama dengan F-tabel berarti varians homogen dan jika F-hitung lebih besar dengan F-tabel berarti varians tidak homogen.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji-t untuk menentukan adanya perbedaan atau tidak masing-masing sampel dengan taraf signifikan 5%. Jika t-hitung lebih besar dari t-tabel atau $P < \alpha = 0,05$ berarti terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa MI Negeri 2 Bantul dengan SD Negeri 003 Balikpapan. Berdasarkan Sugiyono (2007:138) rumus t-hitung sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 = Rerata Skor I

\bar{x}_2 = Rerata Skor II

n_1 = Jumlah Sampel I

n_2 = Jumlah Sampel II

S_1^2 = Varians Sampel I

S_2^2 = Varians Sampel II

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa tes TKJI untuk usia 10-12 tahun yang terdiri atas: (a) Lari 40 meter, (b) Gantung siku tekuk, (c) Baring duduk 30 detik, (d) Loncat tegak, dan (e) Lari 600 meter. Masing-masing data kemudian dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Hasil analisis data perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan disajikan sebagai berikut.

1. Deskripsi Data Penelitian

Hasil analisis deskriptif statistik tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan tahun 2019/2020 pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di Sekolah Aman Bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan

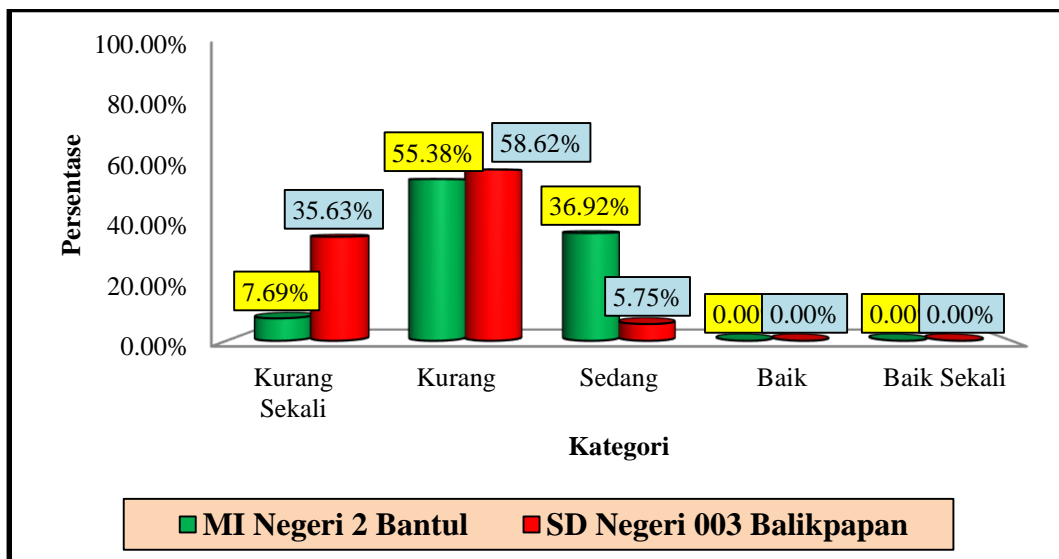
Statistik	MI Negeri 2 Bantul	SD Negeri 003 Balikpapan
<i>N</i>	65	87
<i>Mean</i>	12.40	9.93
<i>Media</i>	12.00	10.00
<i>Mode</i>	12.00	10.00
<i>Std, Deviation</i>	2.01	1.93
<i>Minimum</i>	9.00	5.00
<i>Maximum</i>	17.00	15.00
<i>Sum</i>	806.00	864.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di Sekolah Aman Bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan

No	Interval	Kategori	MIN 2 Bantul		SD Negeri 003 Balikpapan	
			F	%	F	%
1	22-25	Baik Sekali	0	0.00%	0	0.00%
2	18-21	Baik	0	0.00%	0	0.00%
3	14-17	Sedang	24	36.92%	5	5.75%
4	10-13	Kurang	36	55.38%	51	58.62%
8	5-9	Kurang Sekali	5	7.69%	31	35.63%
Jumlah			65	100%	87	100%

Berdasarkan data pada tabel 6 tersebut di atas, deskriptif statistik tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di Sekolah Aman Bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan

uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kebugaran	p	sig	Keterangan
MI Negeri 2 Bantul	0,082	0,05	Normal
SD Negeri 003 Balikpapan	0,126	0,05	Normal

Dari hasil tabel 7 di atas dapat dilihat bahwa semua kelompok memiliki p (Sig.) > 0.05, maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 17 halaman 101.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$. maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df ₁	df ₂	Sig.	Keterangan
Kebugaran MI Negeri 2 Bantul - SD Negeri 003 Balikpapan	1	150	0,184	Homogen

Dari tabel 8 di atas dapat dilihat semua kelompok memiliki nilai p (Sig.) > 0,05 sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 17 halaman 101.

B. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2

Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Hipotesis kedua dalam penelitian ini “Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul lebih baik daripada SD Negeri 003 Balikpapan”, dengan hasil rata-rata MI Negeri 2 Bantul 12,40 dan SD Negeri 003 Balikpapan 9,93. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9. Hasil Analisis Uji-t Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di Sekolah Aman Bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan

Sekolah	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>			
		t ht	t tb	Sig.	Selisih
MI Negeri 02 Bantul	12,40	7,664	1,655	0,000	2,47
SD Negeri 003 Balikpapan	9,93				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 7,664 dan t_{tabel} (df 150;5%) 1,655 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 7,664 $>$ t_{tabel} 1,655, dan nilai signifikansi 0,000 $<$ 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis tersebut, hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan” dan “Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul lebih baik daripada SD Negeri 003 Balikpapan”, **diterima**. Selisih kebugaran jasmani antara siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan sebesar 2,47. Artinya bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI

Negeri 2 Bantul lebih baik daripada kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana SD Negeri 003 Balikpapan.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan. Berdasarkan selisih nilai rata-rata, sebesar 2,47 menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul lebih baik daripada kebugaran jasmani siswa atas di sekolah aman bencana SD Negeri 003 Balikpapan.

Berdasarkan data statistik yang telah diuraikan diatas, dengan jumlah siswa MI Negeri 2 Bantul sebanyak 65 siswa dan SD Negeri 003 Balikpapan sebanyak 87 siswa memiliki hasil presentase dengan kategori “kurang sekali” dari MI Negeri 2 Bantul dengan jumlah anak 5 siswa (7,69%), sedangkan dari SD Negeri 003 Balikpapan lebih tinggi daripada MI Negeri 2 Bantul yaitu 31 siswa (35,63%). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang cukup besar yaitu 27,94% antara MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan pada kategori “kurang sekali”. Faktor yang ada di lapangan pada saat melakukan tes kebugaran jasmani sehingga presentase SD Negeri 003 Balikpapan dalam kategori “kurang sekali” ini cukup tinggi yaitu dari faktor internal siswa SD Negeri 003 Balikpapan yang kurang bersungguh-sungguh dan kurang semangat dalam melakukan tahapan-tahapan tes yang diberikan.

Selanjutnya pada kategori “kurang” dari MI Negeri 2 Bantul dengan jumlah anak 36 siswa (55,38%), sedangkan dari SD Negeri 003 Balikpapan lebih tinggi daripada MI Negeri 2 Bantul yaitu 51 siswa (58,62%). Hal ini menunjukkan adanya selisih sebesar 3,24% antara MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan pada kategori “kurang”. Faktor yang ada di lapangan pada saat melakukan tes sehingga presentase dalam kategori “kurang” ini cukup tinggi adalah siswa mengalami kelelahan di tengah melakukan tes kebugaran jasmani, hal tersebut dikarenakan anak kurang terbiasa dalam melakukan aktivitas secara terus-menerus.

Kategori “sedang” dari MI Negeri 2 Bantul dengan jumlah anak 24 siswa (36,92%), sedangkan dari SD Negeri 003 Balikpapan lebih rendah daripada MI Negeri 2 Bantul yaitu 5 siswa (5,75%). Hal ini menunjukkan adanya selisih sebesar 31,17% antara MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan pada kategori “sedang” dimana MI Negeri 2 Bantul dapat dikatakan lebih baik tingkat kebugaran jasmaninya daripada SD Negeri 003 Balikpapan. Faktor yang ada di lapangan pada saat melakukan tes sehingga presentase dalam kategori “sedang” ini memiliki angka cukup tinggi bagi MI Negeri 2 Bantul yaitu karena dipengaruhi oleh faktor lingkungan dimana lingkungan MI Negeri 2 Bantul yang berada pada wilayah pedesaan, sehingga dalam melakukan aktivitas sehari-hari siswa MI Negeri 2 Bantul lebih aktif melakukan kegiatan yang melibatkan gerak aktif tubuh. Seperti halnya bermain permainan-permainan tradisional ataupun melakukan aktivitas gerak lainnya untuk membantu orang tua dirumah maupun di sawah setelah sepulang sekolah.

Sedangkan pada kategori “baik” dan “baik sekali” terdapat 0% dari kedua sekolah tersebut. Hal tersebut dipengaruhi oleh faktor internal siswa yang kurang maksimal dalam melakukan tes kebugaran jasmani tersebut. Selain itu juga dikarenakan faktor berolahraga yang jarang dilakukan oleh siswa secara rutin diluar jam pelajaran PJOK dan juga belum pernah dilakukan pengukuran TKJI ini sebelumnya sehingga anak baru mengenali TKJI ini.

Secara keseluruhan perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan diperoleh data yang menunjukkan bahwa MI Negeri 2 Bantul lebih baik dikarenakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Seperti yang diungkapkan Suharjana (2013: 9-10) bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: (1) usia, (2) jenis kelamin, (3) genetik, (4) makanan, dan (5) istirahat secara teratur, dan (6) berolahraga. MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan memiliki kondisi lingkungan yang tentunya berbeda, ini juga yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.

MI Negeri 2 Bantul beralamat di Jl. Imogiri-Siluk Km 3, Kebonagung, Imogiri, Bantul. Rata-rata siswa yang sekolah di MI Negeri 2 Bantul jarak rumah dengan sekolah cukup dekat. Sebagian besar siswa memilih untuk berjalan kaki maupun bersepeda untuk akses menuju sekolah. Meski demikian, perkembangan teknologi serta bermacam-macam karakteristik anak membuat orangtua siswa MI Negeri 2 Bantul mengantarkan anaknya naik kendaraan bermotor saat berangkat ke sekolah, sedangkan saat pulang sekolah, kebanyakan siswa pulang tanpa dijemput orang tua dan lebih memilih berjalan kaki bersama teman sebaya karena

jarak antara sekolah dan rumah memang tidak terlalu jauh. Siswa MI Negeri 2 Bantul memiliki kebiasaan bermain bersama teman-teman sepulang sekolah dengan permainan tradisional, selain itu juga membantu orang tua di sawah atau dalam membantu pekerjaan di rumah.

SD Negeri 003 Balikpapan beralamat di Jl. Jend. A. Yani RT 49, Gunungsari Ilir, Kecamatan Balikpapan Tengah, Kota Balikpapan, Provinsi Kalimantan Timur. Lingkungan sekolah berada di daerah perkotaan, dimana sebagian besar orang tua siswa berprofesi sebagai pegawai kantor. Namun tidak sedikit pula orang tua yang bekerja sebagai nelayan karena di Kota Balikpapan dekat dengan pantai. Rata-rata siswa yang sekolah di SD Negeri 003 Balikpapan jarak rumah dengan sekolah cukup jauh, tetapi masih ada yang berjarak dekat. Sebagian besar siswa berangkat ke sekolah dengan naik kendaraan bermotor diantar oleh orang tua siswa, tetapi juga terdapat siswa yang berangkat sekolah menggunakan sepeda bagi yang rumahnya berjarak dekat dengan sekolah. Siswa SD Negeri 003 Balikpapan memiliki kebiasaan sepulang sekolah hanya dengan bermain di rumah, seperti halnya menonton televisi dan bermain gadget. Tetapi juga terdapat siswa yang memiliki kebiasaan mengerjakan PR setelah pulang sekolah.

Melihat perbedaan karakteristik antara MI Negeri 2 Bantul dengan SD Negeri 003 Balikpapan tentunya sangat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Seperti yang dijelaskan Irianto (2018: 3) bahwa lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan

hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang.

Gill et al (2010) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa anak di daerah pedesaan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan dengan perkotaan. Penelitian Joens-Marten et al (2008) menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani subjek daerah pedesaan lebih tinggi dibandingkan dengan subjek daerah perkotaan, dengan rerata nilai *VO2 max* $28,54 \pm 1,79$ ml/kg/menit dibandingkan dengan $21,57 \pm 1,79$ ml/kg/menit. Meskipun demikian anak sekolah di daerah pedesaan dan perkotaan keduanya memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah dengan nilai batas *VO2 max* 30 ml/kg/menit berdasarkan jenis kelamin dan berat badan.

Ditambahkan Mexitalia (2012) Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan anak. Perbedaan geografi, sosio ekonomi, dan gaya hidup antara penduduk di pedesaan dan perkotaan dapat mempengaruhi tingkat kesehatan anak. Dikotomi pedesaan dan perkotaan dihubungkan dengan tingkat pendidikan, pendapatan, dan kesehatan, yaitu penduduk yang tinggal di daerah pedesaan memiliki parameter sosio ekonomi dan kesehatan yang lebih rendah dibandingkan di perkotaan. Di Amerika Serikat pada tahun 2005, dilaporkan bahwa tingkat kemiskinan dan status kesehatan penduduk di pedesaan lebih rendah dibandingkan dengan penduduk di perkotaan.

Dari kajian teori diatas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya dengan adanya faktor lingkungan. Adanya faktor lingkungan yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa maka

dapat dikaitkan dengan lingkungan yang berada di sekolah aman bencana. Terdapat sangat jelas pada diagram batang pada gambar 1 diatas bahwa siswa MI Negeri 2 Bantul mapun SD Negeri 003 Balikpapan memiliki presentase yang tinggi dalam kategori kurang. Artinya bahwa dari kedua sekolah aman bencana masih memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Maka dari itu perlu dilakukannya olahraga secara rutin melalui PJOK di sekolah masing-masing dan juga menambah aktivitas fisik lainnya. Pentingnya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik di sekolah aman bencana ini tentunya dapat mempersiapkan kemampuan fisik untuk menghadapi suatu keadaan darurat dalam hal ini bencana. Dengan persiapan kemampuan fisik melalui kesiapsiagaan fisik yang dimiliki baik maka seseorang akan lebih baik dalam mempertahankan hidupnya lebih lama dalam menghadapi suatu keadaan darurat, atau dengan kata lain dapat menyelamatkan diri dengan kemampuan fisik yang dimiliki untuk menuju daerah yang lebih aman. Sedangkan jika seseorang yang memiliki tingkat kebugaran yang rendah sama halnya tidak memiliki kesiapan dalam keadaan fisik tentunya tidak memiliki bekal yang cukup dalam kesiapsiagaan bencana untuk menyelamatkan dirinya ke daerah yang lebih aman atau untuk menyelamatkan dirinya dari keadaan darurat atau bencana. Dilihat pada keseluruhan hasil penelitian menunjukkan bahwa MI Negeri 2 Bantul lebih baik daripada SD Negeri 003 Balikpapan maka jika pada daerah rawan bencana tersebut terjadi suatu bencana dengan skala yang sama maka siswa daerah Bantul akan lebih baik untuk mempertahankan hidup dengan kesiapsiagaan fisik yang dimiliki daripada siswa

pada daerah Balikpapan karena melalui TKJI siswa daerah Bantul memiliki hasil yang lebih baik.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes kebugaran jasmani, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Sulitnya memberikan pemahaman kepada siswa yang dikarenakan siswa belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul dan SD Negeri 003 Balikpapan. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di sekolah aman bencana MI Negeri 2 Bantul lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas di sekolah aman bencana SD Negeri 003 Balikpapan. Berdasarkan hasil tersebut, dengan kebugaran jasmani siswa MI Negeri 2 Bantul yang lebih baik maka siswa MI Negeri 2 Bantul memiliki kemungkinan kesiapsiagaan fisik dalam menghadapi bencana lebih baik daripada siswa SD Negeri 003 Balikpapan.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu tingkat kebugaran jasmani MI Negeri 2 Bantul yang lebih baik daripada SD Negeri 003 Balikpapan sehingga memungkinkan bahwa kesiapsiagaan fisik dalam menghadapi bencana yang dimiliki MI Negeri 2 Bantul lebih baik. Maka dari itu guru perlu memahami pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani siswa, salah satunya dengan melakukan aktivitas olahraga di sekolah maupun di luar sekolah.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada guru dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi guru, dapat lebih mengetahui pentingnya tes kebugaran jasmani terhadap siswa untuk memantau kebugaran siswa.
2. Bagi siswa, untuk lebih aktif dalam hal berolahraga agar mempunyai kebugaran jasmani yang baik.
3. Bagi peneliti lain, untuk menjadikan penelitian ini sebagai referensi dalam menyusun penelitian yang lebih baik dari penelitian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwijaya, C. (2017). Pengaruh Pengetahuan Kebencanaan dan Sikap Masyarakat Terhadap Kesiapsiagaan Menghadapi Bencana Tanah Longsor (studi di Kelurahan Lawanggintung, Kecamatan Bogor Selatan, Kota Bogor). *JMB: Jurnal Manajemen Bencana*, 3(2).
- Azlan, F. (2011). Balikpapan Beriman. Diunduh pada tanggal 5 Januari 2020 dari <http://balikpapanberiman.blogspot.com/2011/06/profil-kota-balikpapan.html>.
- Badan Koordinasi Nasional Penanggulangan Bencana dan Penanganan Pengungsi. (2006). *Buletin Laporan Perkembangan Penanganan Bencana Gempa Bumi Di Jogjakarta dan Jawa Tengah*, No. 32, 3 Juli 2006, 13 halaman + lampiran.
- BNPB (2013). Badan Nasional Penanggulangan Bencana. *Dipetik April, 20, 2017*.
- Depdikbud. (2007). *Undang-undang Nomor 24, Tahun 2007, tentang Penanggulangan Bencana*.
- Depdiknas. (2003). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*, Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Fadhli, A. (2019). *Mitigasi Bencana*. Yogyakarta: Gava Media
- Fenanlampir, A. & Faruq, M.M. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: Andi.
- Gill M, Deol NS, & Kaur R. (2010). Comparative study of physical fitness components of rural and urban female students of Punjabi University, Patiala. *Anthropologis*, 12 (1):17-21.
- Henky, H., & Safitry, O. (2012). Identifikasi korban bencana massal: praktik DVI antara teori dan kenyataan. *Indonesian Journal of Legal and Forensic Sciences*, 2.
- Hurlock. (2000). Karakteristik Anak Usia Antara 10-12 Tahun. Diunduh pada tanggal 5 Januari 2020 dari <http://id.shvoong.com/social-sciences/psychology/220152-karakteristik-anak-usia-antara-10-12-tahun-menurut-elizabeth/#ixzz1xf4vIDml>.
- Indeks Rawan Bencana Indonesia, BNPB (Badan Nasional Penanggulangan Bencana). (2011). Diunduh pada tanggal 10 Januari 2020 dari <https://bnpb.go.id/uploads/migration/pubs/441.pdf>

- Irianto, D.P. (2018). *Pedoman praktis berolahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Jannata, T. (2018). *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Yang Bersekolah di Kota SMP N 1 Wonosobo dan di Desa SMP N 3 Kalikajar di Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018*. S1 Thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Joens-Matre R elk GJ, Calabro MA, Russell DW, Nicklay E, Hensley LD. (2008). Rural–urban differences in physical activity, physical fitness, and overweight prevalence of children. *Journal Rural Health*, 24(1):49-54.
- Kapucu, N. (2008). Culture of preparedness: household disaster preparedness. *Disaster Prevention and Management: An International Journal*.
- Kemendikbud. (2015). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang. Kemendikbud.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*, Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Mahdia, F., & Noviyanto, F. (2013). Pemanfaatan Google Maps API untuk pembangunan sistem informasi manajemen bantuan logistik pasca bencana alam berbasis mobile web (studi kasus: badan penanggulangan bencana daerah Kota Yogyakarta). *Jurnal Sarjana Teknik Informatika*, 1(1), 162-171.
- Maulana, G.S. (2019) *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Tahun Ajaran 2018/2019 SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta*. S1 Thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Bantul. Diunduh pada tanggal 10 Januari 2020 dari 20400565.siap-sekolah.com
- Mexitalia, M, Selina, H, Anam, M.S, Yoshimura, A, Yamauchi, Y, Hariyana, B.H. (2012). *Perbedaan status gizi, kesegaran jasmani, dan kualitas hidup anak sekolah di pedesaan dan perkotaan*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Vol. 8, No. 4.
- Muhajir. (2014). *Pendidikan Jamani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Cetakan Pertama. Jakarta.
- Nurkanto, A. (2007). Identifikasi Aktinomisetes tanah hutan pasca kebakaran Bukit Bangkirai Kalimantan Timur dan potensinya sebagai pendegradasi selulosa dan pelarut fosfat. *Biodiversitas*, 8(4), 314-319.

- Nurromansyah, A. N., & Setyono, J. S. (2014). Perubahan Kesiapsiagaan Masyarakat DAS Beringin Kota Semarang dalam Menghadapi Ancaman Banjir Bandang. *Jurnal Wilayah dan Lingkungan*, 2(3), 231-244.
- Pawesti, T. (2012). Bantul Projotamansari. Diunduh pada tanggal 5 Januari 2020 dari <http://tyas-pawestri.blogspot.com/2012/01/gambaran-umum-daerah.html>
- Prasetyo, F.D. (2013). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga*. S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Pratiwi, E., & Prihatiningsih, D. (2016). *Pengaruh Pelatihan Penanggulangan Bencana Gempa Bumi Terhadap Kesiapsiagaan Palang Merah Remaja (PMR) SMAN 1 Pleret Bantul Dalam Menghadapi Bencana* (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Rasyid, F. (2014). Permasalahan dan dampak kebakaran hutan. *Jurnal Lingkar Widyaiswara*, 1(4), 47-59.
- RBI (Risiko Bencana Indonesia) BNPB (Badan Nasional Penanggulangan Bencana). (2015).
- Rita, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sekolah Dasar Negeri 003 Balikpapan. Diunduh pada tanggal 10 Januari 2020 dari <sdn003balikpapanengah.sch.id>
- Suharjana. (2008). *Kebugaran Jasmani dan Indek Massa Tubuh Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia 5(2).
- Suharjana (2013). *Kebugaran Jasmani*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk Penelitian*. Cetakan Ke Dua Belas. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Cetakan Ke Dua Puluh Tujuh. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2009). *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukandarrumidi. (2010). *Bencana Alam dan Bencana Anthropogene*. Yogyakarta: Kanisius.

- Susanti, R., Sari, S. A., Milfayetty, S., & Dirhamsyah, M. (2014). Hubungan Kebijakan, Sarana dan Prasarana dengan Kesiapsiagaan Komunitas Sekolah Siaga Bencana Banda Aceh. *Jurnal Ilmu Kebencanaan: Program Pascasarjana Unsyiah*, 1(1).
- Trihastowo, A. (2013). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di Dataran Tinggi di SD Negeri 2 Purbasari dan Dataran Rendah di SD Negeri Prigi di Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013. S1 Thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wiarto, G. (2015). *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yovanda. (2019). Kebakaran Hutan dan Lahan di Kalimantan Timur, Nasib Ibu Kota Negara? Diunduh pada tanggal 22 Januari 2020 dari <https://www.mongabay.co.id/2019/09/24/kebakaran-hutan-dan-lahan-di-kalimantan-timur-nasib-ibu-kota-negara/>
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Surat Pengantar/Izin Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Alamat: Jl. Kolombo No. 1 Karangmalang Yogyakarta 55281
Telp/Fax: 0274-586168 pesawat 26, 262, 550840 Fax. (0274)550839,518617
Laman: lppm.uny.ac.id Email : lppm.uny@uny.ac.id ; lppm@gmail.com

Yogyakarta, 09 Juli 2019

Nomor : 02/PDUPT/2019
Lampiran : 1 lembar
Hal : Permohonan Surat Pengantar/Izin

Kepada Yth.
Direktur Pembinaan Sekolah Dasar
Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
Di Jakarta

Dengan hormat,

Kami tim peneliti dari Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) akan melaksanakan penelitian yang berjudul “Pengembangan Model Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Kesiapsiagaan Anak-anak menghadapi Bencana”. Pada penelitian ini, kami akan melibatkan beberapa sekolah dasar di sebagian daerah Indonesia. Oleh karena itu, kami bermaksud mengajukan surat pengantar/izin untuk melakukan penelitian ke sekolah-sekolah dasar yang dituju seperti terlampir.

Kami berharap, Bapak/Ibu Direktur dapat memberikan pengantar/izin demi kelancaran jalannya penelitian kami. Informasi lebih lanjut dapat menghubungi ketua peneliti melalui email soni_nopembri@uny.ac.id atau HP: 081315196479.

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan terkabulnya permohonan ini diucapkan banyak terima kasih.

Mengetahui
Ketua LPPM UNY

Prof. Dr. Suyanta, M.Si.
NIP. 19660508 199203 1 002

Ketua Peneliti

Soni Nopembri, Ph.D.
NIP. 19791112 200312 1 002

**Lampiran 2. Surat Permohonan Surat Pengantar/Izin Badan Nasional
Penanggulangan Bencana Republik Indonesia**



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Alamat: Jl. Kolombo No. 1 Karangmalang Yogyakarta 55281
Telp/Fax: 0274-586168 pesawat 26, 262, 550840 Fax. (0274)550839,518617
Laman: lppm.uny.ac.id Email : lppm.uny@uny.ac.id ; lppm@gmail.com

Yogyakarta, 09 Juli 2019

Nomor : 02/PDUPT/2019
Lampiran : 1 lembar
Hal : Permohonan Surat Pengantar/Izin

**Kepada Yth.
Direktur Kesiapsiagaan
Deputi Bidang Pencegahan dan Kesiapsiagaan
Badan Nasional Penanggulangan Bencana Republik Indonesia
Di Jakarta**

Dengan hormat,

Kami tim peneliti dari Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) akan melaksanakan penelitian yang berjudul “Pengembangan Model Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Kesiapsiagaan Anak-anak menghadapi Bencana”. Pada penelitian ini, kami akan melibatkan beberapa sekolah dasar di sebagian daerah Indonesia. Oleh karena itu, kami bermaksud mengajukan surat rekomendasi untuk melakukan penelitian wilayah BPBD Provinsi yang dituju seperti terlampir.

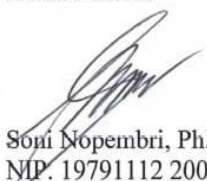
Kami berharap, Bapak Direktur dapat memberikan rekomendasi demi kelancaran jalannya penelitian kami. Informasi lebih lanjut dapat menghubungi ketua peneliti melalui email soni_nopembri@uny.ac.id atau HP: 081315196479.

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan terkabulnya permohonan ini diucapkan banyak terima kasih.

Mengetahui
Ketua LPPM UNY

Prof. Dr. Suyanta, M.Si.
NIP. 19660508 199203 1 002

Ketua Peneliti


Soni Nopembri, Ph.D.
NIP. 19791112 200312 1 002

Lampiran 3. Surat Permohonan Surat Pengantar/Izin Kementerian Agama Republik Indonesia



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Alamat: Jl. Kolombo No. 1 Karangmalang Yogyakarta 55281
Telp/Fax: 0274-586168 pesawat 26, 262, 550840 Fax. (0274)550839,518617
Laman: lppm.uny.ac.id Email : lppm.uny@uny.ac.id ; lppm@gmail.com

Yogyakarta, 09 Juli 2019

Nomor : 02/PDUPT/2019
Lampiran : 1 lembar
Hal : Permohonan Surat Pengantar/Izin

Kepada Yth.
Direktur Kurikulum, Sarana, Kelembagaan, dan Kesiswaan (KSSK)
Madrasah
Direktur Jenderal Pendidikan Islam
Kementerian Agama Republik Indonesia
Di Jakarta

Kami tim peneliti dari Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) akan melaksanakan penelitian yang berjudul “Pengembangan Model Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Kesiapsiagaan Anak-anak menghadapi Bencana”. Pada penelitian ini, kami akan melibatkan beberapa sekolah dasar di sebagian daerah Indonesia. Oleh karena itu, kami bermaksud mengajukan surat pengantar/izin untuk melakukan penelitian ke Madrasah Ibtidaiyah (MI) yang dituju seperti terlampir.

Kami berharap, Bapak/Ibu Direktur dapat memberikan pengantar/izin demi kelancaran jalannya penelitian kami. Informasi lebih lanjut dapat menghubungi ketua peneliti melalui email soni_nopembri@uny.ac.id atau HP: 081315196479.

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan terkabulnya permohonan ini diucapkan banyak terima kasih.

Mengetahui
Ketua LPPM UNY

Prof. Dr. Suyanta, M.Si.
NIP. 19660508 199203 1 002

Ketua Peneliti

Soni Nopembri, Ph.D.
NIP. 19791112 200312 1 002

**Lampiran 4. Permohonan Surat Rekomendasi untuk Badan Nasional
Penanggulangan Bencana Republik Indonesia**



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Alamat: Jl. Kolombo No. 1 Karangmalang Yogyakarta 55281
Telp/Fax: 0274-586168 pesawat 26, 262, 550840 Fax. (0274)550839,518617
Laman: lppm.uny.ac.id Email : lppm.uny@uny.ac.id ; lppm@gmail.com

Yogyakarta, 09 Juli 2019

Nomor : 02/PDUPT/2019
Lampiran : 1 lembar
Hal : Permohonan Surat Rekomendasi

**Kepada Yth.
Direktur Pengurangan Risiko Bencana
Deputi Bidang Pencegahan dan Kesiapsiagaan
Badan Nasional Penanggulangan Bencana Republik Indonesia
Di Jakarta**

Dengan hormat,

Kami tim peneliti dari Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) akan melaksanakan penelitian yang berjudul “Pengembangan Model Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Kesiapsiagaan Anak-anak menghadapi Bencana”. Pada penelitian ini, kami akan melibatkan beberapa sekolah dasar di sebagian daerah Indonesia. Oleh karena itu, kami bermaksud mengajukan surat rekomendasi untuk melakukan penelitian wilayah BPBD Provinsi yang dituju seperti terlampir.

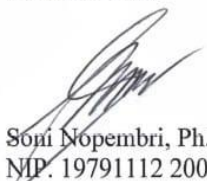
Kami berharap, Bapak Direktur dapat memberikan rekomendasi demi kelancaran jalannya penelitian kami. Informasi lebih lanjut dapat menghubungi ketua peneliti melalui email soni_nopembri@uny.ac.id atau HP: 081315196479.

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan terkabulnya permohonan ini diucapkan banyak terima kasih.

Mengetahui
Ketua LPPM UNY

Prof. Dr. Suyanta, M.Si.
NIP. 19660508 199203 1 002

Ketua Peneliti


Soni Nopembri, Ph.D.
NIP. 19791112 200312 1 002

Lampiran 5. Rekomendasi Sekolah dari Badan Nasional Penanggulangan Bencana Republik Indonesia

LAMPIRAN BPBD

No	Provinsi	Nama Sekolah	Alamat
1	BPBD ACEH	SD 2 BANDA ACEH	Jl. Jeumpa putih 08,Punge Jurong,Kec.Meuraxa , Kota Banda Aceh
2	BPBD YOGYAKARTA	MI NEGERI 2 BANTUL	Jl. Imogiri - Siluk Km. 3 Kebonagung Imogiri Bantul
2	BPBD JAWA BARAT	SDN 1 SIRNAGALIH Garut	Kp. Bangbayang, RT/RW 1/1, Dsn. Kp.Bangbayang, Ds./Kel Sirnagalih, Kec. Bayongbong, Kab. Garut, Prov. Jawa Barat
3	BPBD BALI	SD NEGERI 12 SANUR	Jl. By Pass Ngurah Rai Gang Nuri I/12, Sanur Kaja, Kec. Denpasar Selatan, Kota Denpasar Prov. Bal
4	BPBD PADANG	SD 42 Korong Gadang Kuranji	Taruko I Bloik Dd Durian Tigo Batang, Korong Gadang, Kec. Kuranji, Kota Padang Prov. Sumatera Barat
5	BPBD NTB	SD N Cerorong	Cerorong, PEMEPEK, Kec. Pringgarata, Kab. Lombok Tengah Prov. Nusa Tenggara Barat
6	BPBD PALU	SD INPRES 1 UJUNA	Jl. Sungai Moutong No. 1, UJUNA, Kec. Palu Barat, Kota Palu Prov. Sulawesi Tengah
7	BPBD KALTIM	SD Negeri 003 Balikpapan Kota	Jl. Wiluyo Puspoyudo, Klandasan Ulu, Kec. Balikpapan Kota, Kota Balikpapan Prov. Kalimantan Timur
8	BPBD JAKARTA	SDN KEBON JERUK 06	Jl.H Marzuki Rt.012/03, Kebon Jeruk, Kec. Kebon Jeruk, Kota Jakarta Barat Prov. D.K.I. Jakarta
9	BPBD MEDAN	SDN 060931 MEDAN	Jl.turi Timbang Deli, TIMBANG DELI, Kec. Medan Amplas, Kota Medan Prov. Sumatera Utara

Lampiran 6. Surat Permohonan Audiensi dan Pengumpulan Data Badan Penanggulangan Bencana Daerah DIY



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Alamat: Jl. Kolombo No. 1 Karangmalang Yogyakarta 55281
Telp/Fax: 0274-586168 pesawat 26, 262, 550840 Fax. (0274)550839,518617
Laman: lppm.uny.ac.id Email : lppm.uny@uny.ac.id ; lppm@gmail.com

Yogyakarta, 14 Mei 2019

Nomor : 01/PDUPT/2019
Lampiran : -
Hal : Permohonan Audiensi dan Pengumpulan Data

Kepada Yth.

**Kepala Badan Penanggulangan Bencana Daerah DIY
Di Yogyakarta**

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian kami yang berjudul “Pengembangan Model Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Kesiapsiagaan Anak-anak menghadapi Bencana”, kami bermaksud untuk mengumpulkan data mengenai program-program kesiapsiagaan bencana dan pendidikan kebencanaan yang telah dilakukan oleh Instansi/lembaga yang Bapak/Ibu pimpin melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan waktu sebagai berikut:

Hari/tanggal : Senin / 20 Mei 2019
Pukul : 10.00 WIB - Selesai
Tempat : Kantor BPBD DIY

Kami berharap, Bapak/Ibu dapat berdiskusi dan bertukar pikiran mengenai hal tersebut untuk menambah referensi pada penelitian kami. Penelitian ini diharapkan menjadi dasar gagasan dan ide pengembangan berbagai kurikulum mata pelajaran dalam ikut menyiapkan anak-anak menghadapi keterjadian bencana. Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi ketua peneliti melalui email soni_nopembri@uny.ac.id atau HP: 081315196479.

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan terkabulnya permohonan ini diucapkan banyak terima kasih.

Mengetahui
Ketua LPPM UNY

Prof. Dr. Suyanta, M.Si.
NIP. 19660508 199203 1 002

Ketua Peneliti

Soni Nopembri, Ph.D.
NIP. 19791112 200312 1 002

Lampiran 7. Surat Permohonan Audiensi dan Pengumpulan Data Dinas Pendidikan DIY



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Alamat: Jl. Kolombo No. 1 Karangmalang Yogyakarta 55281
Telp/Fax: 0274-586168 pesawat 26, 262, 550840 Fax. (0274)550839,518617
Laman: lppm.uny.ac.id Email : lppm.uny@uny.ac.id ; lppm@gmail.com

Yogyakarta, 14 Mei 2019

Nomor : 01/PDUPT/2019
Lampiran : -
Hal : Permohonan Audiensi dan Pengumpulan Data

Kepada Yth.
Kepala Dinas Pendidikan Provinsi DIY
Di Yogyakarta

Dengan hormat,
Sehubungan dengan penelitian kami yang berjudul “Pengembangan Model Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Kesiapsiagaan Anak-anak menghadapi Bencana”, kami bermaksud untuk mengumpulkan data mengenai program-program kesiapsiagaan bencana dan pendidikan kebencanaan yang telah dilakukan oleh Instansi/lembaga yang Bapak/Ibu pimpin melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan waktu sebagai berikut:

Hari/tanggal : Senin / 20 Mei 2019
Pukul : 10.00 WIB - Selesai
Tempat : Kantor BPBD DIY

Kami berharap, Bapak/Ibu dapat berdiskusi dan bertukar pikiran mengenai hal tersebut untuk menambah referensi pada penelitian kami. Penelitian ini diharapkan menjadi dasar gagasan dan ide pengembangan berbagai kurikulum mata pelajaran dalam ikut menyiapkan anak-anak menghadapi keterjadian bencana. Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi ketua peneliti melalui email soni_nopembri@uny.ac.id atau HP: 081315196479.

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan terkabulnya permohonan ini diucapkan banyak terima kasih.

Mengetahui
Ketua LPPM UNY

Prof. Dr. Suyanta, M.Si.
NIP. 19660508 199203 1 002

Ketua Peneliti

Soni Nopembri, Ph.D.
NIP. 19791112 200312 1 002

**Lampiran 8. Surat Permohonan Izin dan Kerjasama Penelitian SD N 3
Balikpapan Kota**



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Alamat: Jl. Kolombo No. 1 Karangmalang Yogyakarta 55281
Telp/Fax: 0274-586168 pesawat 26, 262, 550840 Fax. (0274)550839,518617
Laman: lppm.uny.ac.id Email : lppm.uny@uny.ac.id ; lppm@gmail.com

Yogyakarta, 09 Juli 2019

Nomor : 01/PDUPT/2019
Lampiran : 1 lembar
Hal : Permohonan Izin dan Kerjasama Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SD N 3 Balikpapan Kota
Di Tempat

Dengan hormat,

Kami tim peneliti dari Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) akan melaksanakan penelitian yang berjudul “Pengembangan Model Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Kesiapsiagaan Anak-anak menghadapi Bencana”. Pada penelitian ini, kami bermaksud akan melibatkan sekolah dasar yang Bapak/Ibu pimpin untuk dapat bekerjasama. Adapun waktu pelaksanaan penelitian pada semester ganjil ini mulai bulan Juli – Desember 2019. Oleh karena itu, kami memohon izin dan kerjasama Bapak/Ibu dalam pelaksanaan penelitian tersebut.

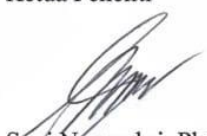
Kami berharap, Bapak/Ibu Kepala Sekolah dapat memberikan izin dan juga kerjasamanya dalam melancarkan pelaksanaan penelitian kami. Informasi lebih lanjut dapat menghubungi ketua peneliti melalui email soni_nopembri@uny.ac.id atau HP: 081315196479.

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan terkabulnya ini diucapkan banyak terima kasih.

Mengetahui
Ketua LPPM UNY

Prof. Dr. Suyanta, M.Si.
NIP. 19660508 199203 1 002

Ketua Peneliti


Soni Nopembri, Ph.D.
NIP. 19791112 200312 1 002

Lampiran 9. Surat Permohonan Izin dan Kerjasama Penelitian MI Negeri 2 Bantul



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Alamat: Jl. Kolombo No. 1 Karangmalang Yogyakarta 55281
Telp/Fax: 0274-586168 pesawat 26, 262, 550840 Fax. (0274)550839,518617
Laman: lppm.uny.ac.id Email : lppm.uny@uny.ac.id ; lppm@gmail.com

Yogyakarta, 09 Juli 2019

Nomor : 01/PDUPT/2019
Lampiran : 1 lembar
Hal : Permohonan Izin dan Kerjasama Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Sekolah MI Negeri 2 Bantul
Di Tempat

Dengan hormat,

Kami tim peneliti dari Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) akan melaksanakan penelitian yang berjudul “Pengembangan Model Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Kesiapsiagaan Anak-anak menghadapi Bencana”. Pada penelitian ini, kami bermaksud akan melibatkan sekolah dasar yang Bapak/Ibu pimpin untuk dapat bekerjasama. Adapun waktu pelaksanaan penelitian pada semester ganjil ini mulai bulan Juli – Desember 2019. Oleh karena itu, kami memohon izin dan kerjasama Bapak/Ibu dalam pelaksanaan penelitian tersebut.


Kami berharap, Bapak/Ibu Kepala Sekolah dapat memberikan izin dan juga kerjasamanya dalam melancarkan pelaksanaan penelitian kami. Informasi lebih lanjut dapat menghubungi ketua peneliti melalui email soni_nopembri@uny.ac.id atau HP: 081315196479.

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan terkabulnya ini diucapkan banyak terima kasih.

Mengetahui
Ketua LPPM UNY

Dr. Suyanta, M.Si.
NIP. 19660508 199203 1 002

Ketua Peneliti


Soni Nopembri, Ph.D.
NIP. 19791112 200312 1 002

Lampiran 10. Surat Tugas Penelitian SD N 3 Balikpapan Kota



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Alamat: Jl. Kolombo No. 1 Karangmalang Yogyakarta 55281
Telp/Fax: 0274-586168 pesawat 26, 262, 550840 Fax. (0274)550839,518617
Laman: lppm.uny.ac.id Email : lppm.uny@uny.ac.id ; lppm@gmail.com

SURAT TUGAS

Nomor: /UN34.21/ TU/2019

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Yogyakarta memberikan tugas kepada yang namanya sebagai berikut:

No	Nama	NIP/NIK	Instansi Asal
1	Dila Rahmawati, S.Pd	Mahasiswa	PPS UNY
2	Ika Setya P	Mahasiswa	FIK UNY

Keperluan : Pengumpulan Data Penelitian berjudul “Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Kesiapsiagaan Anak-anak dalam menghadapi Bencana”.

Hari, tanggal : Rabu - Kamis, 13 - 14 November 2019


Tempat : 1. SD Negeri 003 Balikpapan Kota, Kalimantan Timur.

Sumber Dana : Dana Penelitian PDUPT 2019 Kemristekdikti

Setelah selesai menjalankan tugas wajib melaporkan hasilnya kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Yogyakarta.

Surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Yogyakarta, 28 Oktober 2019



Prof. Dr. Suyanta, M.Si
NIP. 19660508 199203 1 002

Tembusan:
Dekan FIK
Direktur PPS

Lampiran 11. Surat Tugas Penelitian MI Negeri 2 Bantul



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Alamat: Jl. Kolombo No. 1 Karangmalang Yogyakarta 55281
Telp/Fax: 0274-586168 pesawat 26, 262, 550840 Fax. (0274)550839,518617
Laman: lppm.uny.ac.id Email : lppm.uny@uny.ac.id ; lppm@gmail.com

SURAT TUGAS

Nomor: /UN34.21/ TU/2019

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Yogyakarta memberikan tugas kepada yang namanya sebagai berikut:

No	Nama	NIP/NIK	Instansi Asal
1	Ika Setya Pratiwi	Mahasiswa	FIK UNY
2	Sisca Tri Maryana	Mahasiswa	FIK UNY

Keperluan : Pengumpulan Data Penelitian berjudul “Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Kesiapsiagaan Anak-anak dalam menghadapi Bencana”.

Hari, tanggal : Kamis, 25 Juli 2019

Tempat : 1. MI Negeri 2 Bantul

Sumber Dana : Dana Penelitian PDUPT 2019 Kemristekdikti

Setelah selesai menjalankan tugas wajib melaporkan hasilnya kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Yogyakarta.

Surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Yogyakarta, 21 Juli 2019

Mengetahui
Ketua LPPM UNY

Prof. Dr. Suyanta, M.Si.
NIP. 19660508 199203 1 002

Tembusan:
Dekan FIK

Lampiran 12. Petunjuk dan Pelaksanaan TKJI usia 10-12 tahun

TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI) USIA 10-12 TAHUN

Pengantar

Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “ Tes Kesegaran Jasmani Indonesia “ (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu: 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Berikut ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok usia 10-12 tahun.

A. Rangkaian Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia usia 10-12 tahun terdiri atas:

- a. lari 40 meter
- b. gantung siku tekuk (*tahan pull up*) selama 60 detik
- c. baring duduk (*sit up*) selama 30 detik
- d. loncat tegak (*vertical jump*)
- e. lari 600 meter

B. Kegunaan Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani sesuai kelompok usia masing-masing.

C. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch
3. Bendera start
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Palang tunggal untuk gantung siku
7. Papan berskala untuk papan loncat
8. Serbuk kapur
9. Penghapus
10. Formulir tes
11. Peluit
12. Alat tulis dll

D. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik , dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

Pertama : Lari 40 meter

- Kedua : Gantung siku tekuk untuk putri (tahan *pull up*) 60 detik
Ketiga : Baring duduk (*sit up*) 30 detik
Keempat : Loncat tegak (*vertical jump*)
Kelima : Lari 600 meter

E. Petunjuk Umum

1. Peserta

- Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
- Memakai sepatu dan pakaian olahraga
- Melakukan pemanasan (*warming up*)
- Memahami tata cara pelaksanaan tes
- Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai / gagal.

2. Petugas

- Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
- Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih
- Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes

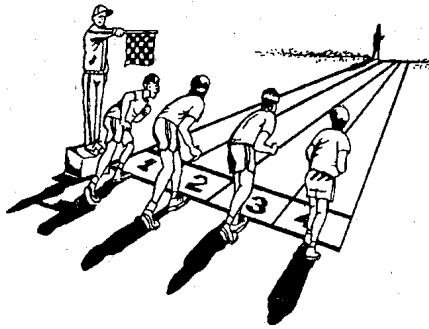
F. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 40 Meter

- Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
- Alat dan Fasilitas
 - Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 40 meter
 - Bendera start
 - Peluit
 - Tiang pancang
 - Stop watch
 - Serbuk kapur
 - Formulir TKJI
 - Alat tulis
- Petugas Tes
 - Petugas pemberangkatan
 - Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes
- Pelaksanaan
 - Sikap permulaan
Peserta berdiri dibelakang garis start

- 2) Gerakan
 - a) pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
 - b) pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
- 3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :
 - a) mencuri start
 - b) tidak melewati garis finish
 - c) terganggu oleh pelari lainnya
 - d) jatuh / terpeleset
- 4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish
- 5) Pencatat hasil
 - 1) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan detik
 - 2) waktu dicatat satu angka dibelakang koma

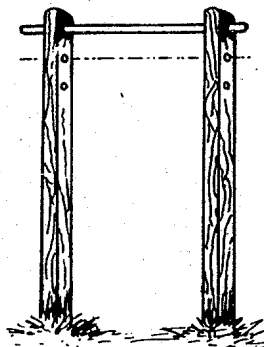


Gambar 1. Tes Lari 40 Meter

2. Tes Gantung Siku Tekuk

- a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu
- b) Alat dan fasilitas
 - 1) lantai rata dan bersih
 - 2) palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inchi.



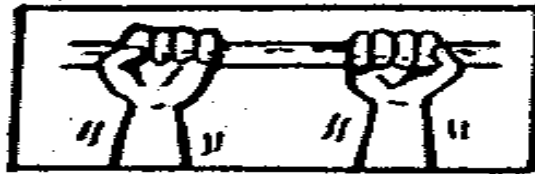
Gambar 2. Palang Tunggal

- 3) Stopwatch
- 4) serbuk kapur atau magnesium karbonat
- 5) alat tulis
- c) Petugas tes
 - 1) pengamat waktu
 - 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d) Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

 - 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala (Lihat gambar)

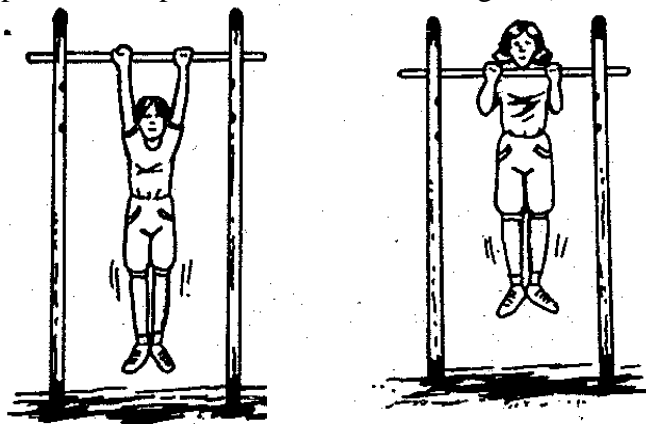


gambar 3. Pegangan telapak tangan

- 2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar)

Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik)



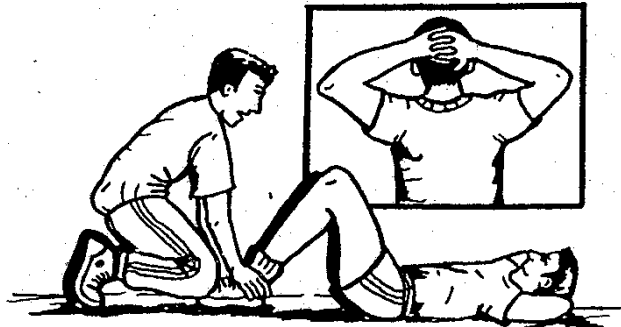
Gambar 4. Gerakan gantung siku tekuk

- g) Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 60 detik

- a. Tujuan
Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) lantai / lapangan yang rata dan bersih
 - 2) stopwatch
 - 3) alat tulis
 - 4) alas / tikar / matras dll
- c. Petugas tes
 - 1) pengamat waktu
 - 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - 1) sikap permulaan
 - a) berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.



Gambar 5. Sikap permulaan baring duduk

- b) Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.
- 2) Gerakan
 - a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
 - b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik



Gambar 6. Gerakan baring duduk

- e. Pencatatan Hasil
 - 1) Gerakan tes tidak dihitung apabila :
 - pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
 - kedua siku tidak sampai menyentuh paha
 - menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
 - 2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan

- dengan sempurna selama 60 detik
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus papan tulis
- 4) Alat tulis

c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

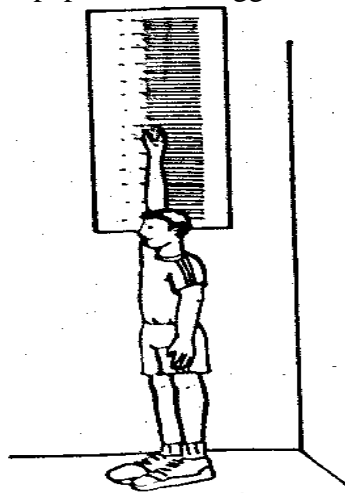
1) Sikap permulaan

a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat

b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan /

kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan

ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.



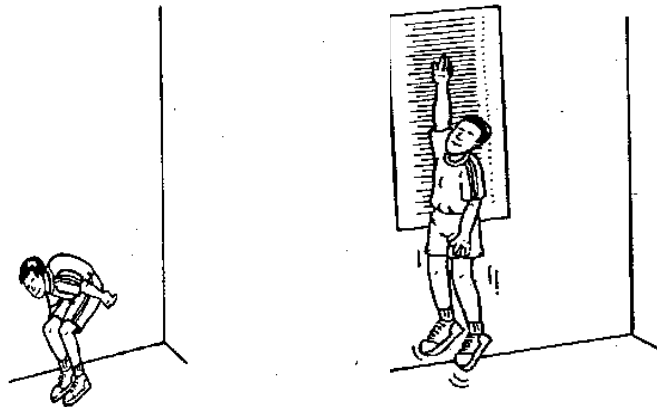
Gambar 7. Sikap permulaan loncat tegak

2) Gerakan

a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.

b) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

c) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain



Gambar 8. Gerakan loncat tegak

e. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat
- 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar

5. Tes Lari 600 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lari
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pengawas dan pembantu umum

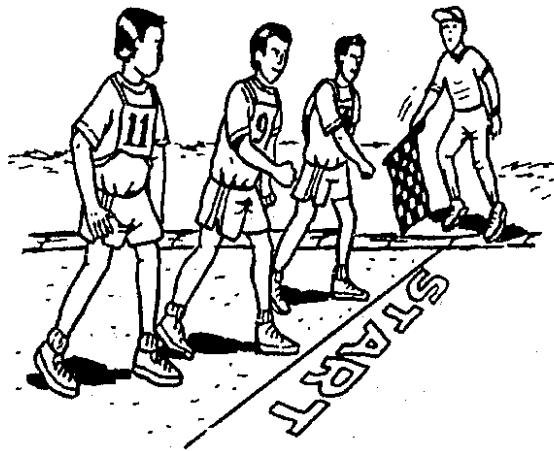
d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

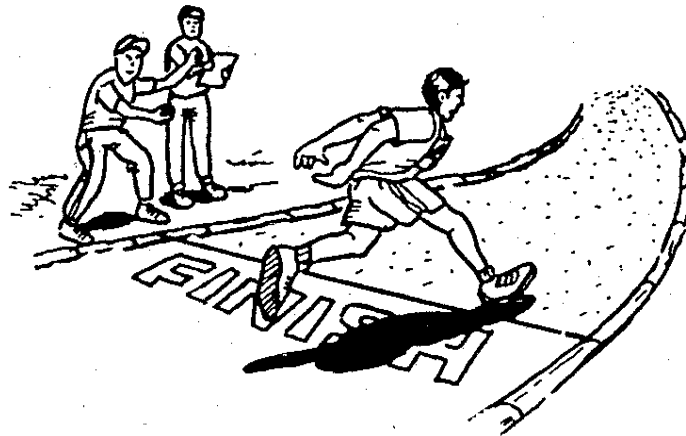
2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari



Gambar 9. Gerakan aba-aba “siap”

- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish



Gambar 10. Gerakan aba-aba “ya”

e. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat Melintasi garis finish
- 2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3’ 12”

G. Petunjuk Penilaian

Petunjuk penilaian kebugaran jasmani (TKJI) untuk usia 10 – 12 tahun dinilai dengan menggunakan tabel nilai dengan mengacu kepada norma yang sudah ditetapkan.

Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10 – 12 Tahun Putera.

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
S.d. – 6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d. – 2'09"	5
6.4" – 6.9"	31" – 50"	18 – 19	38 – 45	2'10" – 2'30"	4
7.0" – 7.7"	15" – 30"	12 – 17	31 – 37	2'31" – 2'45"	3
7.8" – 8.8"	05" – 14"	04 – 11	24 – 30	2'46" – 3'44"	2
8.9" – dst	04" dst	0 – 03	23 dst	3'45" – dst	1

Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Usia 10 – 12 Tahun Puteri

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
S.d. – 6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d. – 2'32"	5
6.8" – 7.5"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2'33" – 2'54"	4
7.5" – 8.3"	08" – 19"	07 – 13	28 – 33	2'55" – 3'28"	3
8.4" – 9.6"	02" – 07"	02 – 06	21 – 27	3'29" – 4'22"	2
9.7" – dst	0"- 0.1"	0 – 01	20 dst	4'23" – dst	1

Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Usia 10 – 12 Tahun Pa/Pi

Nomor	Jumlah Nilai	Klasifikasi
A	22 – 25	Baik Sekali
B	18 – 21	Baik
C	14 – 17	Sedang
D	10 – 13	Kurang
E	05 – 09	Kurang Sekali

*Diadaptasikan dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)
Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
Jakarta 2010*

Lampiran 13. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI

Nama :
Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan *
Nomor Dada :
Usia :Tahun
Nama Sekolah :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 meter			
2	Gantung Siku tekukdetik
3	Baring Duduk 60 detikdetik
4	Loncat Tegakkali
5	Tinggi raihan :cm Loncatan I :cm Loncatan II :cm Loncatan III : cmcmmenitdetik
	Lari 600 meter			
6	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)			
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

Petugas Tes

.....

Lampiran 14. Daftar Siswa SD Negeri 003 Balikpapan

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Usia	Jenis Tes					Jumlah Nilai Test	Klasifikasi
					Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Loncat Tegak	Lari 600 meter		
1	MF	L	4	11	1	2	3	2	2	10	D
2	PARN	L	4	10	1	4	2	3	1	11	D
3	NA	P	4	10	1	2	3	2	2	10	D
4	RSS	L	4	10	1	3	5	2	1	12	D
5	J	P	4	10	2	2	2	2	2	10	D
6	MRS	L	4	10	1	2	3	2	1	9	E
7	NRJ	P	4	10	1	3	3	2	2	11	D
8	MRPR	L	4	10	1	1	3	2	1	8	E
9	FN	L	4	10	1	1	5	5	2	14	C
10	AAP	L	4	10	1	1	2	3	1	8	E
11	ZQHP	L	4	10	1	2	3	2	2	10	D
12	NP	P	4	10	1	5	1	2	2	11	D
13	MANM	L	4	10	1	1	3	1	1	7	E
14	ME	L	4	10	1	1	5	3	2	12	D
15	TFA	L	4	10	1	4	2	2	1	10	D
16	AAP	L	4	10	1	1	2	1	1	6	E
17	NAPD	P	4	10	1	2	3	2	1	9	E
18	MGY	L	4	10	1	2	2	3	1	9	E
19	AAA	P	4	10	1	3	2	3	1	10	D
20	ZAM	L	4	10	1	2	2	3	1	9	E

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Usia	Jenis Tes					Jumlah Nilai Test	Klasifikasi
					Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Loncat Tegak	Lari 600 meter		
21	AMNS	P	4	10	1	2	3	2	2	10	D
22	CHS	P	4	10	1	3	3	2	2	11	D
23	MI	L	5	12	1	2	2	3	2	10	D
24	MB	L	5	12	1	4	3	4	2	14	C
25	AAI	L	5	10	1	2	2	2	2	9	E
26	L	P	5	12	1	2	2	2	3	10	D
27	NNR	P	5	11	1	2	3	3	2	11	D
28	MZ	L	5	11	1	2	3	2	2	10	D
29	F	P	5	11	1	3	3	3	2	12	D
30	GTW	P	5	11	1	3	2	3	3	12	D
31	ZNZ	P	5	10	1	3	2	2	2	10	D
32	ZA	L	5	10	1	1	2	2	1	7	E
33	KA	P	5	10	1	2	2	2	3	10	D
34	BDC	L	5	10	1	1	3	2	2	9	E
35	AC	P	5	10	1	1	3	2	2	9	E
36	GMB	L	5	11	1	2	3	2	2	10	D
37	RSAP	L	5	11	1	3	2	3	2	11	D
38	ARA	L	5	11	1	2	3	3	1	10	D
39	MNS	P	5	11	1	2	1	1	2	7	E
40	MFB	L	5	11	1	2	3	3	2	11	D
41	ZAO	P	5	11	1	2	1	1	1	6	E

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Usia	Jenis Tes					Jumlah Nilai Test	Klasifikasi
					Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Loncat Tegak	Lari 600 meter		
42	AS	P	5	11	1	2	2	3	2	10	D
43	MIr	L	5	11	1	2	3	2	2	10	D
44	VAS	P	5	10	1	2	2	3	2	10	D
45	NBD	P	5	10	1	3	2	2	3	11	D
46	RSK	P	5	10	1	2	1	1	2	7	E
47	IAM	L	5	10	1	2	3	2	2	10	D
48	CAM	P	5	11	1	2	2	2	2	9	E
49	DAQ	L	5	10	1	3	2	3	1	10	D
50	MARIR	L	5	10	1	1	2	2	2	8	E
51	RA	L	5	11	1	3	3	3	2	12	D
52	FR	L	5	11	1	1	1	1	1	5	E
53	SAZ	P	5	10	1	3	4	3	3	14	C
54	ACS	L	5	10	1	4	3	2	2	12	D
55	ZAD	L	5	10	1	3	3	3	2	12	D
56	AS	L	5	12	1	2	5	2	2	12	D
57	RA	L	6	12	1	1	3	2	2	9	E
58	AYS	L	6	12	1	2	3	2	2	10	D
59	HA	L	6	12	1	3	3	3	2	12	D
60	SMR	P	6	12	1	3	2	3	2	11	D
61	GPF	L	6	12	1	1	2	2	1	7	E
62	FARW	L	6	12	1	2	3	3	2	11	D

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Usia	Jenis Tes					Jumlah Nilai Test	Klasifikasi
					Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Loncat Tegak	Lari 600 meter		
63	YDA	P	6	12	1	2	2	3	2	10	D
64	AH	P	6	11	1	3	2	1	2	9	E
65	MR	L	6	11	1	3	3	3	1	11	D
66	JEN	P	6	11	1	3	3	2	2	11	D
67	APL	P	6	11	1	1	3	3	1	9	E
68	AFAR	P	6	11	1	3	4	2	2	12	D
69	ZAA	P	6	11	1	1	2	2	2	8	E
70	SNA	P	6	11	1	3	3	2	1	10	D
71	DZS	P	6	11	1	2	3	2	2	10	D
72	AZKA	P	6	11	1	2	2	1	2	8	E
73	MAAS	L	6	11	1	2	5	3	2	13	D
74	FA	L	6	12	1	2	3	2	1	9	E
75	ONA	P	6	12	1	2	3	2	2	10	D
76	RAR	L	6	12	1	4	5	3	2	15	C
77	S	P	6	12	1	3	2	2	1	9	E
78	FAG	L	6	12	1	1	2	1	2	7	E
79	ZF	P	6	11	1	2	2	2	1	8	E
80	NQA	P	6	11	1	1	3	1	2	8	E
81	MYA	L	6	11	1	3	3	3	1	11	D

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Usia	Jenis Tes					Jumlah Nilai Test	Klasifikasi
					Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Loncat Tegak	Lari 600 meter		
82	MSP	P	6	10	1	1	1	2	2	7	E
83	RS	L	6	12	1	4	3	4	2	14	C
84	NF	P	6	12	1	2	3	2	2	10	D
85	KVR	P	6	11	1	2	2	1	1	7	E
86	MWAS	L	6	11	1	3	3	2	1	10	D
87	ACM	P	6	12	1	2	3	3	2	11	D

Lampiran 15. Daftar Siswa MI Negeri 2 Bantul

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Usia	Jenis Tes					Jumlah Nilai Test	Klasifikasi
					Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Loncat Tegak	Lari 600 meter		
1	AN	P	4.A	10	2	2	5	2	2	13	D
2	AM	P	4.A	10	1	2	4	2	2	11	D
3	DRP	L	4.A	10	2	2	5	2	1	12	D
4	DPA	P	4.A	10	3	3	5	3	2	16	C
5	EIK	P	4.A	10	2	2	5	1	2	12	D
6	HNP	L	4.A	10	2	5	4	2	1	14	C
7	HN	L	4.A	10	2	1	4	1	1	9	E
8	HSA	L	4.A	10	3	2	5	2	1	13	D
9	JNJ	P	4.A	10	4	2	5	1	2	14	C
10	KFA	P	4.A	12	3	2	3	1	2	11	D
11	NMY	L	4.A	10	3	2	5	2	2	14	C
12	NRP	P	4.A	10	2	2	5	1	2	12	D
13	SATL	P	4.A	10	3	2	5	2	2	14	C
14	ZWP	L	4.A	10	2	1	3	2	1	9	E
15	ZMT	L	4.A	10	2	1	3	2	2	10	D
16	AA	L	5.A	10	2	2	4	2	2	12	D
17	ANP	P	5.A	10	4	3	5	2	2	16	C
18	AA	P	5.A	10	3	2	4	2	3	14	C

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Usia	Jenis Tes					Jumlah Nilai Test	Klasifikasi
					Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Loncat Tegak	Lari 600 meter		
19	AEF	L	5.A	10	3	2	4	2	1	12	D
20	ALF	L	5.A	10	3	2	5	2	2	14	C
21	AFR	P	5.A	10	2	2	4	1	2	11	D
22	AMT	P	5.A	10	3	3	4	2	2	14	C
23	CBM	P	5.A	10	2	2	4	2	2	12	D
24	CKNV	P	5.A	10	3	2	4	1	2	12	D
25	DYD	P	5.A	10	3	3	4	1	3	14	C
26	EMD	P	5.A	11	3	2	4	4	2	15	C
27	FIA	P	5.A	10	2	2	4	2	2	12	D
28	FRN	L	5.A	10	2	1	4	2	1	10	D
29	IAP	L	5.A	12	2	1	4	2	1	10	D
30	MK	L	5.A	10	2	2	3	3	2	12	D
31	NRJ	P	5.A	10	3	3	4	2	2	14	C
32	NRR	L	5.A	10	2	2	4	2	2	12	D
33	NKR	P	5.A	11	3	2	5	2	3	15	C
34	SBH	L	5.A	11	4	2	3	3	2	14	C
35	WH	L	5.A	11	3	3	4	3	2	15	C
36	WNM	P	5.A	10	3	2	4	3	2	14	C
37	ZNF	L	5.A	11	3	3	4	3	2	15	C
38	ARW	L	6.A	11	2	2	5	1	1	11	D
39	AEHA	P	6.A	11	2	3	3	2	1	11	D

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Usia	Jenis Tes					Jumlah Nilai Test	Klasifikasi
					Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Loncat Tegak	Lari 600 meter		
40	AGP	L	6.A	12	2	2	3	2	1	10	D
41	AKP	P	6.A	11	3	2	4	2	2	13	D
42	DA	P	6.A	12	3	2	4	2	2	13	D
43	DPA	L	6.A	11	3	3	4	2	2	14	C
44	EWA	L	6.A	11	1	2	4	2	1	10	D
45	EBA	P	6.A	11	2	3	3	2	1	11	D
46	FPA	L	6.A	12	3	3	3	2	1	12	D
47	FNI	L	6.A	12	3	2	2	2	2	11	D
48	FQK	P	6.A	11	3	2	4	2	1	12	D
49	GJP	L	6.A	11	3	1	2	2	1	9	E
50	IAP	L	6.A	11	3	3	5	4	2	17	C
51	IS	P	6.A	11	4	2	5	2	1	14	C
52	JANN	P	6.A	11	2	2	3	2	2	11	D
53	KN	P	6.A	12	3	3	4	3	2	15	C
54	LBA	P	6.A	11	2	2	3	3	2	12	D
55	MFM	L	6.A	12	3	3	5	4	1	16	C
56	MSY	L	6.A	11	2	1	4	2	1	10	D
57	NM	P	6.A	11	2	3	4	2	1	12	D
58	NAF	P	6.A	11	2	2	3	2	1	10	D
59	NPW	P	6.A	11	2	2	2	2	1	9	E
60	NNA	L	6.A	11	2	2	3	1	1	9	E

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Usia	Jenis Tes					Jumlah Nilai Test	Klasifikasi
					Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Loncat Tegak	Lari 600 meter		
61	RNR	L	6.A	11	2	3	3	2	1	11	D
62	RKR	L	6.A	12	2	2	3	2	1	10	D
63	SAK	L	6.A	11	4	2	2	3	1	12	D
64	TCA	P	6.A	11	3	3	5	2	1	14	C
65	ZZR	L	6.A	11	4	2	4	3	1	14	C

Lampiran 16. Dokumentasi



Gambar 2. Pemanasan



Gambar 3. Penjelasan TKJI



Gambar 4. Lari 40 meter



Gambar 5. Gantung Siku Tekuk



Gambar 6. Baring Duduk 30 Detik



Gambar 7. Loncat Tegak



Gambar 8. Lari 600 Meter



Gambar 9. SD Negeri 003 Balikpapan



Gambar 10. MI Negeri 2 Bantul



Gambar 11. Bersama Guru SD Negeri 003 Balikpapan



Gambar 12. Bersama Guru MI Negeri 2 Bantul

Lampiran 17. Deskriptif Statistik

Statistics

	MI Negeri 02 Bantul	SD Negeri 003 Balikpapan
N Valid	65	87
Missing	22	0
Mean	12.40	9.93
Median	12.00	10.00
Mode	12.00 ^a	10.00
Std. Deviation	2.01	1.93
Minimum	9.00	5.00
Maximum	17.00	15.00
Sum	806.00	864.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

MI Negeri 02 Bantul

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9	5	5.7	7.7	7.7
10	8	9.2	12.3	20.0
11	9	10.3	13.8	33.8
12	15	17.2	23.1	56.9
13	4	4.6	6.2	63.1
14	15	17.2	23.1	86.2
15	5	5.7	7.7	93.8
16	3	3.4	4.6	98.5
17	1	1.1	1.5	100.0
Total	65	74.7	100.0	
Missing System	22	25.3		
Total	87	100.0		

SD Negeri 003 Balikpapan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5	1	1.1	1.1	1.1
6	2	2.3	2.3	3.4
7	8	9.2	9.2	12.6
8	7	8.0	8.0	20.7
9	13	14.9	14.9	35.6
10	26	29.9	29.9	65.5
11	14	16.1	16.1	81.6
12	10	11.5	11.5	93.1
13	1	1.1	1.1	94.3
14	4	4.6	4.6	98.9
15	1	1.1	1.1	100.0
Total	87	100.0	100.0	

Lampiran 18. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		MI Negeri 02 Bantul	SD Negeri 003 Balikpapan
N		65	87
Normal Parameters ^a	Mean	12.4000	9.9310
	Std. Deviation	2.00624	1.93375
Most Extreme Differences	Absolute	.157	.158
	Positive	.148	.141
	Negative	-.157	-.158
Kolmogorov-Smirnov Z		1.263	1.473
Asymp. Sig. (2-tailed)		.082	.126
a. Test distribution is Normal.			

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Kebugaran

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.781	1	150	.184

Lampiran 19. Uji t

Group Statistics

Sekolah		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kebugaran	MI Negeri 02 Bantul	65	12.4000	2.00624	.24884
	SD Negeri 003 Balikpapan	87	9.9310	1.93375	.20732

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Kebugaran Equal variances assumed	1.781	.184	7.664	150	.000	2.46897	.32216	1.83241	3.10552	
Equal variances not assumed			7.623	135.204	.000	2.46897	.32389	1.82842	3.10951	

Lampiran 20. Tabel t











Titik Persentase Distribusi t (df = 121 –160)

Pr df	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
121	0.67652	1.28859	1.65754	1.97976	2.35756	2.61707	3.15895
122	0.67651	1.28853	1.65744	1.97960	2.35730	2.61673	3.15838
123	0.67649	1.28847	1.65734	1.97944	2.35705	2.61639	3.15781
124	0.67647	1.28842	1.65723	1.97928	2.35680	2.61606	3.15726
125	0.67646	1.28836	1.65714	1.97912	2.35655	2.61573	3.15671
126	0.67644	1.28831	1.65704	1.97897	2.35631	2.61541	3.15617
127	0.67643	1.28825	1.65694	1.97882	2.35607	2.61510	3.15565
128	0.67641	1.28820	1.65685	1.97867	2.35583	2.61478	3.15512
129	0.67640	1.28815	1.65675	1.97852	2.35560	2.61448	3.15461
130	0.67638	1.28810	1.65666	1.97838	2.35537	2.61418	3.15411
131	0.67637	1.28805	1.65657	1.97824	2.35515	2.61388	3.15361
132	0.67635	1.28800	1.65648	1.97810	2.35493	2.61359	3.15312
133	0.67634	1.28795	1.65639	1.97796	2.35471	2.61330	3.15264
134	0.67633	1.28790	1.65630	1.97783	2.35450	2.61302	3.15217
135	0.67631	1.28785	1.65622	1.97769	2.35429	2.61274	3.15170
136	0.67630	1.28781	1.65613	1.97756	2.35408	2.61246	3.15124
137	0.67628	1.28776	1.65605	1.97743	2.35387	2.61219	3.15079
138	0.67627	1.28772	1.65597	1.97730	2.35367	2.61193	3.15034
139	0.67626	1.28767	1.65589	1.97718	2.35347	2.61166	3.14990
140	0.67625	1.28763	1.65581	1.97705	2.35328	2.61140	3.14947
141	0.67623	1.28758	1.65573	1.97693	2.35309	2.61115	3.14904
142	0.67622	1.28754	1.65566	1.97681	2.35289	2.61090	3.14862
143	0.67621	1.28750	1.65558	1.97669	2.35271	2.61065	3.14820
144	0.67620	1.28746	1.65550	1.97658	2.35252	2.61040	3.14779
145	0.67619	1.28742	1.65543	1.97646	2.35234	2.61016	3.14739
146	0.67617	1.28738	1.65536	1.97635	2.35216	2.60992	3.14699
147	0.67616	1.28734	1.65529	1.97623	2.35198	2.60969	3.14660
148	0.67615	1.28730	1.65521	1.97612	2.35181	2.60946	3.14621
149	0.67614	1.28726	1.65514	1.97601	2.35163	2.60923	3.14583
150	0.67613	1.28722	1.65508	1.97591	2.35146	2.60900	3.14545
151	0.67612	1.28718	1.65501	1.97580	2.35130	2.60878	3.14508
152	0.67611	1.28715	1.65494	1.97569	2.35113	2.60856	3.14471
153	0.67610	1.28711	1.65487	1.97559	2.35097	2.60834	3.14435
154	0.67609	1.28707	1.65481	1.97549	2.35081	2.60813	3.14400
155	0.67608	1.28704	1.65474	1.97539	2.35065	2.60792	3.14364
156	0.67607	1.28700	1.65468	1.97529	2.35049	2.60771	3.14330
157	0.67606	1.28697	1.65462	1.97519	2.35033	2.60751	3.14295
158	0.67605	1.28693	1.65455	1.97509	2.35018	2.60730	3.14261
159	0.67604	1.28690	1.65449	1.97500	2.35003	2.60710	3.14228
160	0.67603	1.28687	1.65443	1.97490	2.34988	2.60691	3.14195

Lampiran 21. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : IKA SETA PRATIWI
 NIM : 16601241108
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Sarjono, S.Pd., Jas., M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	24/1 2020	Bab I	
2.	27/1 2020	Bab I	
3.	31/1 2020	Bab I	
4.	3/2 2020	Bab II	
5.	7/2 2020	Bab II - III	
6.	10/2 2020	Bab III	
7.	14/2 2020	Bab III - IV	
8.	19/2 2020	Bab IV - V	
9.	24/2 2020	Bab IV, V, lampiran	
10.	25/2 2020	Hal. depan - lampiran	

Ketua Jurusan POR,



Dr. Jaka Sunardi, M.kes.
 NIP. 19610731 199001 1 001

